



Estimadas Familias Vedrúna:

Como equipo psicosocial de nuestro colegio, deseamos se encuentren muy bien y empleando este periodo de cuarentena preventiva por Covid-19 (Coronavirus) en sus hogares para realizar tantas cosas que muchas veces debemos postergar, justamente por falta de tiempo.

Indudablemente estamos viviendo momentos complejos, de mucha inestabilidad, no obstante, son momentos de reencuentro y reflexión personal que nos invitan a valorar lo esencial de cada uno de nosotros como personas y como familia. Por lo anterior, y con el objetivo de prevenir y cuidar el bienestar de cada una de ustedes, queremos compartir algunas orientaciones para tener presentes en esta etapa de contingencia nacional.

Probablemente sus hijos ya han percibido sus inquietudes y ansiedades, por lo mismo, su comportamiento también ha presentado ciertos cambios. Por ello sugerimos mayor empatía con ellos. No es fácil la “nueva realidad”, sin ver a sus compañeros, amigos, vecinos y todo el resto de su familia que complementan su felicidad constantemente.

Será esperado, bajo estas circunstancias, ver a algunos más irritados al no poder hacer sus actividades con normalidad. Por esto recordemos que estamos frente a una emergencia mundial, y no podemos esperar actitudes naturales como si nada ocurriese.

Lo que los niños necesitan hoy es sentir que cuentan con su compañía, que son escuchados y por sobre todo amados, sentir que pueden confiar en ustedes y que esta situación es por un tiempo limitado. Todo esto fortalecerá su seguridad y estabilidad emocional. Primordial antes de comenzar a exigir rutinas académicas con enfoque psicopedagógico o de orden conductual.

Seguramente ya han flexibilizado los horarios. Han experimentado nuevas actividades en familia, como compartir más tiempo en momentos de alimentación, jugar, ver películas, hacer lectura compartida, como también han reacomodado los hábitos de estudio, sin embargo, y respecto a esto último, sugerimos, no se enojen con sus hijos si no comprenden una lectura o una tarea de inmediato, eviten gritarlos y perder el control por una guía de trabajo. Intenten mantener la calma y acompañar amorosamente, de tal manera esta cuarentena se transforme en una experiencia de buenos recuerdos con el núcleo familiar, disfrutando la oportunidad para estar unidos.



Algunas ideas para realizar estos días en casa:

Familias con hijos entre 5 y 12 años de edad

Mantengan el contacto con sus amigos y familia a través de llamadas o videollamadas.

Realicen actividad física en familia. Una buena alternativa es el baile entretenido con intervalos de tiempo. Ejecutar algunos ejercicios de yoga o jugar al twister también podría ser entretenido. Eso sí, recuerden elegir un lugar libre de riesgos para evitar accidentes domésticos.

Compartan tareas del hogar (alimentar su mascota, limpiar el patio, ordenar la pieza, sacar la basura, secar la loza, poner la mesa, regar las plantas, etc.)

Utilicen el tiempo para cuidar la alimentación y comer sano.

Inicien nuevos proyectos. Observen cambios en el jardín o plantas del hogar, pueden hacer registros fotográficos interesantes. Observen el cielo por las noches, si tienen telescopio es momento de utilizarlo.

Potencien la creatividad haciendo manualidades, confeccionando con materiales en desuso, pintando piedras y dándoles utilidad, creen recetas y degusten nuevos sabores. Hagan malabares con calcetines, jueguen a la escondida con hermanos o cuidadores, a los bolos con botellas plásticas, a la pinta, a pillarse estando de cuclillas, a quitar la cola con un trapo o tela enganchado a la cintura y ver quien la quita primero. Tocar un instrumento sería un buen desafío. Además de desarrollar grandes habilidades motrices y musicales, despiertan el interés por descubrir más.

Jueguen y disfruten en familia. Aprendan a conocerse más. Creen instancias de diálogo, comenten cómo eran los padres cuando tenían la edad de los hijos, conversen acerca de las entretenimientos que tenían los abuelos, participen de juegos de mesa, inventen obras de teatro, repitan trabalenguas, descubran adivinanzas.

Todo lo anterior incrementa un ambiente familiar positivo y lejos de las “apreciadas” pantallas, es por ello que queremos destacar para que lo tengan presente, la entretenimiento menos indicada es que los niños estén durante todo el día conectados con estas, los más pequeños en los videojuegos y los más grandes en las redes sociales.

Todos estamos viviendo este periodo de cuarentena preventiva de diferentes maneras, y es sabido que el teletrabajo es una de las tendencias para muchos trabajadores, es

por esto que pensando en ustedes, nuestras familias Vedruna, que además de ser dueños de casa, padres, abuelos, cuidadores y trabajadores externos al hogar, sugerimos mantener horarios diferidos para despertar, es decir, que los adultos se activen más temprano para realizar algunas tareas domésticas o de trabajo y posteriormente cuando se levanten los niños, se turnen en el cuidado de ellos. Esto es con el objetivo de no sobrecargar a ninguno de los cuidadores.

Crear espacios de seguridad emocional para los más pequeños, es decir, en el caso de los cuidadores, calmar sus propios temores o ansiedades respecto a lo que escuchan en relación a la pandemia, para estar disponibles emocionalmente y poder “contener” a los niños, mostrando una actitud serena, escuchándolos y reflejando una sensibilidad frente a sus necesidades.

También es muy importante que los adultos sean capaces de desconectarse por momentos, de los celulares, la televisión, los computadores o cualquier pantalla en el hogar, permitiendo una mayor conexión con sus hijos, dejando un horario preciso al día para revisar las noticias, ya que el estar constantemente conectados con esta contingencia nacional, podría provocar una mayor tensión, alarma y ansiedad a cualquiera de los miembros de la familia.

Es importante que los niños mantengan una rutina escolar. Ideal que se levanten temprano, y si la rutina de estudio o tareas es en la mañana, evitar hacerlo en la cama, sino en un espacio determinado para ello.



Algunas ideas para realizar estos días en casa:

Familias con hijos entre 13 y 18 años de edad

Mantener los hábitos al interior del hogar. Es un factor de vital importancia. Al tener una rutina de levantarse temprano, ducharse, vestirse y no quedarse en pijama, permitirá mantenerse animado el resto del día.

Mantenerse ocupado, es otra de las fórmulas más relevantes que los jóvenes pueden utilizar para poder superar este periodo. Realizando actividades libres u otras previamente planificadas. Distribuir y repartir equitativamente las funciones y responsabilidades al interior del hogar, con el objetivo de no sobrecargar a unos más que a otros, en éste sentido, podemos ordenar, decorar, limpiar u organizar cualquier espacio dentro de nuestra casa.

Del mismo modo, además es una buena instancia para ***innovar y aprender.*** Hoy en día existen bastantes plataformas (como por ejemplo YouTube) que son fáciles de manejar en donde se pueden aprender muchas cosas, que tienen que ver con el interés de cada uno, como por ejemplo, tutoriales de manualidades, cocina, investigación, de tal forma ocupar el tiempo para actualizarse y aprender más.

Mantener contacto con otras personas a través de las redes sociales por determinados periodos de tiempo. La buena comunicación con las redes de apoyo, la familia y amistades significativas son sumamente relevantes, para poder superar cualquier proceso de estrés.

Respetar los espacios personales. Hay momentos durante el día en que todas las personas necesitan tener un espacio “propio o particular” dentro de la casa, ya sea para descansar, leer, hablar por teléfono, etc. Es por ello que se invita al respeto y la tolerancia, así evitar episodios de estrés o irritación entre los miembros de la familia.

Realizar actividad física moderada dentro del hogar, sugerimos ejercicios de elongación y estiramiento, saltar, realizar sentadillas, saltar la cuerda, hacer flexiones de brazos, ejercicios de piernas, utilizar máquinas si las tienen, efectuar ejercicios de yoga, meditar, respirar conscientemente u otros ejercicios de relajación que permiten reducir los niveles de tensión y/o ansiedad.

Este impacto va a ser variable dependiendo de la capacidad de “resiliencia y la actitud” que tengan los adultos para enfrentar esta situación, es decir, la fortaleza para afrontar este periodo estará muy determinada por la serenidad, la calma y la capacidad de escucha que puedan lograr tener con sus hijos, permitiéndose de esta manera, ser buenos modelos para ellos y así poder lograr mantener una buena convivencia en la familia, más allá de las dificultades que conlleva la contingencia.

Si requieren acompañamiento individual, puede contactarnos a los siguientes correos:

Psicopedagoga Evelyn Carray Gallegos: evelyn-carray@vedrunasanfelipe.cl

Psicólogo Gerson Contador Díaz: gerson-contador@vedrunasanfelipe.cl