

GABINET PSICOPEDAGÒGIC ESCOLAR MUNICIPAL.PUÇOL



Col·legi Oficial de Psicologia
Comunitat Valenciana

La información, que a continuación os ofrecemos, es un resumen de una Guía, que ha publicado el Colegio Oficial de Psicólogos de la Comunidad Valenciana, cuya autora es una Psicóloga, *Estela Mediavilla Espinosa*. Psicóloga y Técnico Delegación de Educación del Ayuntamiento de Rota.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE EL ACOMPANIAMIENTO EMOCIONAL?

Tenemos la necesidad de cuidar el **VÍNCULO EMOCIONAL** con nuestros hijos, de forma especial en este período de confinamiento impuesto.

Hemos perdido de un día para otro las rutinas habituales, lo cual tiene consecuencias a nivel psicológico en todas las personas, siendo los niños más vulnerables por no tener recursos ni herramientas para enfrentar una situación como esta. Por ello se hace necesario, aún más si cabe, continuar asumiendo la pa/maternidad consciente para poder cubrir las necesidades de los peques. Esto nos ayudará a lograr la **CONEXIÓN EMOCIONAL** con nuestros hijos y por lo tanto seguir siendo **BASE SEGURA** para ellos.

Respondiendo a sus necesidades y siendo empáticos, lograremos mantener fuerte el vínculo emocional con nuestros hijos y que este período sea más llevadero para ellos.

Añade a todo AMOR INCONDICIONAL

¿QUÉ TENEMOS QUE HACER COMO ADULTOS?

1. AUTOCUIDADO

Para poder cuidar bien de los peques en estos días en que los adultos probablemente estamos saturados en todos los sentidos, la primera premisa es el AUTOCUIDADO. Estar bien para poder cuidar bien de los más vulnerables. Esto incluye el cuidado físico y emocional.

Recordemos que todo el tiempo estamos siendo MODELOS de nuestros hijos, por lo que debemos ser capaces de realizar una buena autogestión emocional, y de transmitir CALMA y SEGURIDAD.

El autocuidado variará en función de cada persona y sistema familiar, y tendremos que buscar el que más se ajuste a nuestra realidad y posibilidades.

Puede ser una cena tranquila cuando los niños duerman, puede ser turnarnos con nuestra pareja para realizar alguna actividad que nos reconforte (leer, algo de ejercicio, meditar), puede ser llamar a nuestros seres queridos, o puede ser autocuidado con peques si no tenemos posibilidad de turnarnos con otro adulto, como ver una película con los niños o hacer una visita virtual a un museo.

Como adulto, permítete también la expresión de emociones de forma saludable.

2. EXPLICAR

Explicarles con palabras sencillas que ellos puedan entender en función de su edad, lo que está pasando. Hacerlo de modo natural, sin volcar nuestros miedos en ellos y en términos positivos. Seguramente te hagan preguntas, ¡no dejes ninguna sin responder!

Igualmente les hablaremos del porqué de esta situación, explicándoles que es

NECESARIO permanecer en casa estos días por el bien de todas las personas, incluidos nosotros, y que hay que protegerse y ayudar a que los demás también estén protegidos.

Si hay tristeza, normalizaremos la emoción y les diremos que entendemos que echen de menos a la gente que no pueden ver en estos días, o que puedan sentirse agobiados. Explicarles que a nosotros también nos pasa.

Los niños perciben el paso del tiempo de forma muy diferente a los adultos, así pues es necesario decirles que esta situación es **TEMPORAL**, que tiene un fin y que dentro de poco todo volverá a la normalidad y volveremos a salir a la calle y a jugar con los amigos.

Puedes utilizar algún cuento como apoyo para que entiendan mejor la situación.

Aquí os dejamos este cuento elaborado por el Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid y la Edit. Sentir:

https://www.copmadrid.org/web/img_db/publicaciones/rosa-contra-el-virus-cuento-para-explicar-a-los-ninos-y-ninas-el-coronavirus-y-otros-posiblesvirus-5e72423588003.pdf
