

BIENESTAR SOCIAL Y EMOCIONAL

GUÍA PARA FAMILIAS



Colegio San Viator Huesca

Estimadas familias:

Desde el Departamento de Orientación del Colegio San Viator de Huesca nos gustaría ofreceros una guía para facilitaros la gestión socioemocional y el bienestar vuestro y de vuestras familias.

Esta guía va dirigida a tanto a las familias del alumnado de las etapas de Educación Infantil y Primaria como de la etapa de ESO del centro.

El objetivo de esta guía es facilitar unas orientaciones generales para abordar temas de gran relevancia para el bienestar de nuestras familias y de especial interés actual por la pandemia causada por el SARS-CoV-2.

Son numerosos los factores que influyen en el bienestar del alumnado, pero para facilitar su abordaje nos vamos a centrar en tres pilares fundamentales:

1. Factores internos del alumnado: condición física, estado emocional y desarrollo cognitivo.
2. Factores familiares: características del hogar, nivel educativo de las familias, actividades compartidas entre los miembros de la unidad familiar, implicación de la familia en la educación de sus hijos/as, etc.
3. Factores educativos: contexto escolar, metodología, profesorado, clima de aula, clima escolar, expectativas del profesorado hacia el alumnado, etc.

Se ofrecen distintas propuestas para quienes quieran voluntariamente utilizarlas a lo largo del curso. No es necesario esperar a que se detecte alguna dificultad para comenzar a seguir las propuestas, la prevención es esencial.

Para ayudaros en estos aspectos, os facilitamos el enlace a la Guía de inicio de curso para familias que desde el colegio San Viator de Huesca se ha preparado y colgado en su web: http://sanviator.info/2021_guia_familias_san_viator_huesca.pdf

Ante cualquier circunstancia o necesidad más específica, podéis poneros en contacto con nosotras a través del correo electrónico de las orientadoras: m.bestue@sviatorhu.es para la etapa de Educación Secundaria y c.lopez@sviatorhu.es para las etapas de Educación Infantil y Educación Primaria.

Queremos aprovechar esta guía para agradecer a toda la comunidad educativa vuestra comprensión, colaboración e implicación en esta situación de elevada incertidumbre que estamos viviendo.

Atentamente,

DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN DEL COLEGIO SAN VIATOR HUESCA

INTRODUCCIÓN



Desafortunadamente, estamos viviendo una situación de lo más excepcional: una crisis internacional por la pandemia causada por el SARS-CoV-2, con la adopción de medidas extremas por parte del Gobierno como supuso el confinamiento en nuestros hogares durante varios meses, con la actividad académica y laboral muy limitada, así como con numerosas restricciones relacionadas con nuestra movilidad, actividades laborales, académicas, del ocio, día a día, etc.

Además, en numerosas familias se están viviendo experiencias muy difíciles, como el contagio, la enfermedad, e incluso el fallecimiento de algún ser querido, con el consiguiente duelo y dificultad para despedirnos, el miedo, la inseguridad o la preocupación por lo que pueda pasar, que conllevan un estrés emocional elevado.

A todo ello hay que añadir la adaptación a los nuevos retos que supone combinar el aprendizaje presencial y online y el teletrabajo, en numerosos casos.



El nivel de incertidumbre de las familias produce estrés y ansiedad que los niños perciben y experimentan en ellos mismos. Si no somos capaces de gestionar esta nueva realidad, los niños tampoco van a lograr regular todas las emociones que experimenten.



Todos los niños y jóvenes requieren del apoyo de los adultos en momentos tan duros como los que enfrentamos ahora con la COVID-19. Los cuidadores jugamos un papel muy importante para ayudarles a comprender los cambios y facilitarles la adaptación a una realidad tan incierta y compleja.



Por tanto, resulta esencial que prestemos especial atención a la dimensión emocional, tanto la nuestra como la de nuestros hijos/as, y que trabajemos en esa línea.



Para reducir estos niveles de estrés y ansiedad y ayudarles a gestionar sus estados emocionales, es importante que sepamos trasladarles la información que tenemos, adaptada a su lenguaje y capacidad de comprensión, a su desarrollo madurativo.



Para ello, os proponemos una serie de orientaciones y actividades para cuidar la regulación emocional de todos los miembros de la familia. Estas son abiertas y flexibles ante las posibles circunstancias cambiantes a las que tengamos que adaptarnos.

REGULACIÓN EMOCIONAL

Es completamente comprensible estar ansioso en estos momentos, pero cómo manejemos esa ansiedad tiene un gran impacto en nuestros hijos. Mantener nuestras preocupaciones bajo control ayudará a toda la familia a sobrellevar esta situación incierta de la mejor manera posible.

- Hay que tener cuidado con el pensamiento catastrófico. Por ejemplo, asumir que cada tos es una señal de que has sido infectado o leer noticias que se enfocan en los peores escenarios.
- Mantener un sentido de perspectiva, involucrándonos en un pensamiento centrado en soluciones y equilibrarlo con la aceptación consciente.
- Para esos momentos en los que nos sentimos ansiosos, tratar de evitar hablar de nuestras preocupaciones frente a los niños.
- Si nos sentimos abrumados, resulta necesario retirarnos y tomarnos un descanso. Puede ser tomar una ducha o salir a otra habitación, a la terraza (si tenemos) y respirar profundamente.



Los adultos dan seguridad y ayudan a regularse emocionalmente a los niños en situaciones de amenaza, peligro, miedo, ansiedad... Como adultos, debemos prepararnos bien y cuidarnos porque los niños se agotarán y nos preguntarán muchas veces: "¿Cuánto queda?" Paciencia y calma. Si nos concienciamos nosotros, se concienciarán ellos.



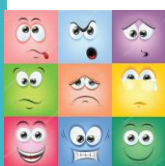
Para que en estas circunstancias el niño no se aferre en exceso a los cuidadores o se encierre demasiado en sí mismo y pueda hacer las actividades y tareas que se proponen, las familias han de ser capaces de PODER TRANSMITIR SEGURIDAD Y CALMA. SI EL CUIDADOR FILTRA Y REGULA EL MIEDO ANTE EL POSIBLE CONTAGIO POR EL VIRUS Y EL ESTRÉS DE NO PODER HACER TODAS LAS ACTIVIDADES QUE LES GUSTARÍA, EL NIÑO SE SENTIRÁ SEGURO.



Los niños necesitan salir, ir a los parques, hacer deporte... Estas limitaciones son excepcionales y necesarias, pero antinaturales para los niños. A los más pequeños, además, les va a costar entender -incluso no van a poder- porqué no queremos ir al parque a jugar.



A través de la conducta mostrarán su excitación, sus miedos, su ansiedad, su tensión, la dificultad para modular sus deseos... es decir, se evidenciarán sus respuestas ante el estrés que esta situación anómala les pueda generar.



Los niños pueden desregularse y, por ello, pelearse más, tener más rabietas, desobedecer más, colaborar menos, tolerar peor la frustración, desconectarse más del entorno...



Las familias no acostumbradas a estar tantas horas con sus hijos, pueden desconectarse de la empatía temporalmente y tener dificultad para mantener el control de las situaciones, pudiendo gritar, castigar, desconectarse de ellos, ignorarles... Es una situación complicada, pero nos exige el máximo a todos. Por eso, es esencial que los adultos podamos regularnos primero, buscar apoyos si lo necesitamos y tomar conciencia de que, si estamos bien nosotros, los niños estarán mucho mejor, no a la inversa.

La COVID-19 es un desafío que nos asusta, pero los seres humanos somos capaces de desarrollar recursos y ser solidarios. Los niños también tienen recursos, pero necesitan a los adultos para generarlos o potenciar los que ya poseen.



Si como adultos estamos unidos y damos seguridad y calma, la familia permanecerá unida y podrá adaptarse a esta difícil situación e incluso salir fortalecidos de la misma. Para un niño no hay nada más positivo que unos adultos firmes, cálidos, seguros que estén al cargo y que le transmitan el empoderamiento: podemos afrontarlo y salir victoriosos.

Para ello, los niños precisan que sus adultos cuidadores se cuiden y se regulen emocionalmente, sepan cómo calmarse y encontrar dentro de ellos mismos estrategias eficaces de afrontamiento y superación. No podemos conseguir regular emocionalmente y transmitir calma y seguridad a los niños, si nosotros antes no lo estamos.



Los niños no entienden que no se les diga la verdad y que les mientan. Hay que darles la información básica sobre el virus y sobre todo saber transmitírsela correctamente y adaptada a su edad. El cómo se lo digamos es más importante que el qué les digamos, es esencial atender a la dimensión emocional.



Con ternura, cariño y transmitiendo seguridad, cuidando las palabras que se utilicen, modulando la voz para que sea serena, mirándolos a la cara, permaneciendo cerca físicamente y preguntándole por lo que nota en el cuerpo, ya que cada niño puede reaccionar de maneras de lo más diversas, estando presentes emocionalmente, hasta que se vaya calmando y regulando.



Crear un clima donde sientan y sepan que pueden preguntar todo lo que deseen y nosotros tratar de responder, incluso a aquello que nos pueda crear más miedo. Para ayudarnos a explicar todo esto podemos utilizar cuentos, ya que para los niños son excelentes pues contienen metáforas que ellos entienden y poder así empoderarse.

Además, la comunicación mediante personajes u otros símbolos de los cuentos les provee de otros elementos sobre los que proyectarse que le dan seguridad y la distancia suficiente para hablar sin desbordarse emocionalmente.



Si los niños expresan sus temores, debemos transmitirles empatía y seguridad, con cariño cuando se activan sus necesidades de apego. No hay que tener prisa en ayudarles a cambiar los pensamientos sobre lo que perciben en esta situación, sino acompañar la emociones y hacerles sentir que lo sentimos: "Entiendo tu miedo, estoy contigo". Cuando baje su activación estará más abierto a la modificación de pensamientos negativos: "Juntos lo superaremos".

EDUCACIÓN INFANTIL



La capacidad regulatoria de los niños menores de cinco años todavía no está desarrollada del todo.

Cuanto más pequeños son (especialmente entre los 0 y los 3 años), más difícil será detectar su estado emocional, es esencial prestar atención a determinados signos y conductas.

Ya que los estados internos como la ansiedad, excitación, miedo, deseo, frustración... los expresan a través de la conducta.



Si están cansados, tendrán más rabietas. Si están ansiosos o excitados, se moverán más... Algunos si tienen miedo, pueden irse a un rincón y esconderse.

Hemos de aprender a interpretar qué necesidad se expresa tras cada conducta, pues los niños expresan sus necesidades emocionales de diversas maneras, como por ejemplo la necesidad de cercanía afectiva.



Normalmente, expresan **necesidades de apego**. Es decir, requieren de nosotros para que mediante el contacto les podamos transmitir nuestra calma y seguridad.

Nuestra presencia regula las emociones y los estados internos de los niños pequeños que por sí solos no tienen aún herramientas para lograr esta autorregulación.



Los niños más mayores ya son capaces de expresar lo que sienten, lo que les preocupa, lo que necesitan, pero no los niños de estas edades ya que el lenguaje hasta los 4-5 años aún no es un instrumento biorregulatorio. Cuanto más pequeño es el niño, más precisa del contacto con el adulto para lograr la biorregulación.



Si el ambiente de casa está muy tenso y crispado por el estrés derivado del SARS-CoV-2, el niño lo notará cuando interactúe con el adulto que le cuida, que, a través de su piel, le transmitirá sensaciones de tensión y excitación.



No hay que caer en ideas preconcebidas sobre el desarrollo infantil en estas primeras fases.

Es importante desterrar la idea de que los bebés no se enteran de lo que ocurre a su alrededor, ellos son capaces de sentir y experimentar emociones.



Los bebés expresan sus necesidades mediante el llanto, pedir brazos, gatear hasta la figura cuidadora, el seguimiento visual... Con eso nos dicen que nos necesitan para que les mezamos, balanceemos, o interactuemos lúdicamente con ellos, según precisen relajación o interacción positiva.

EDUCACIÓN PRIMARIA



Los niños más mayores, a partir de los 6, desarrollan las herramientas de calma y de gestión emocional que los adultos les han enseñado.

Si han prevalecido intervenciones calmantes, seguras y contenedoras por parte de los cuidadores, los niños habrán aprendido a manejar sus propios estados internos. Aún así, siguen en muchas ocasiones necesitando al adulto para lograrlo.

A partir de los seis años, si se ha hecho una labor regulatoria previa, pueden identificar con precisión dónde sienten el miedo en el cuerpo, pueden darse cuenta de que tienen pensamientos y cómo les influyen, saben buscar al adulto en situaciones de miedo y ansiedad y pedir ayuda con las palabras y no sólo mostrándolo en conductas (rabieta, desobedecer, frustrarse, moverse...) que sugieren desregulación de sus emociones.



Se pueden proponer algunas actividades y estrategias para que los niños puedan adquirir y desarrollar habilidades de regulación emocional y conductual, como el yoga para niños, mindfulness y/o meditación y relajación.



La expresión a través del dibujo libre, de la creatividad, es otra vía muy recomendable para canalizar sus emociones, desarrollar la percepción de control y crear mediante símbolos un mundo de fantasía que les permite elaborar los miedos, la ansiedad, la rabia, la tristeza... En sus creaciones pueden aparecer símbolos del SARS-CoV-2 en forma de muerte, zombis, fantasmas... pero también símbolos protectores como superhéroes, policía, sanitarios...



Podemos hacerles preguntas: “¿Cómo puede el superhéroe vencer al coronavirus?” “¿Puede venir alguien a ayudarlo?”. De este modo les ayudamos a elaborar un discurso regulador.



Con el juego sucede algo parecido. Con los muñecos, con disfraces... pueden crear un relato espontáneo, una historia fantástica en la que recreen la realidad y elaboren lo que sienten.



Los adultos debemos relajarnos, jugar con ellos y permitir que dirijan la historia, interviniendo únicamente si hay situaciones muy dramáticas o no son capaces de desatascar algún bucle narrativo.



Asimismo, se puede compartir tiempo en familia viendo películas, jugando a juegos de mesa (parchís, ajedrez, Monopoly, Trivial Junior...). Los niños disfrutan mucho con sus padres y hermanos: jugando, riendo, haciendo bromas... Es una manera estupenda de conectar con ellos, pasarlo bien y combatir el miedo y la ansiedad.

EDUCACIÓN SECUNDARIA



Los adolescentes presentan una mayor capacidad de comprensión sobre lo que esta pandemia puede suponer, pero todavía no cuentan con las herramientas necesarias para gestionar emociones complejas, inquietudes y miedos o mostrar actitudes de coherencia y responsabilidad con independencia de las presiones sociales a las que todos nos enfrentamos.

Es por ello, una etapa complicada en la que los adultos debemos encontrar el equilibrio entre el respeto a su deseo de independencia, de desarrollo personal diferenciado de los padres, y su todavía necesidad de acompañamiento, guía y protección.



Además, en esta situación de pandemia con las restricciones actuales, se vuelve más difícil lograr el desarrollo social de los jóvenes, ya que parte del mismo se produce en la interacción con iguales en contextos de relación libres como puede ser la calle o los recintos de ocio.



Para ellos, más que para ningún otro grupo social, es importante la pertenencia a un grupo. Es necesario buscar formas para que interactúen y socialicen con seguridad y coherencia, pues ello permitirá un desarrollo socioemocional adaptado y regulado. Esencial en una situación tan compleja como la que estamos viviendo.



Según algunos estudios, los jóvenes son uno de los grupos más afectados psicológicamente, pudiendo presentar mayor sintomatología de los estados de ánimo: ansiedad, estrés, soledad, incluso depresión. No obstante, hay que ayudarles a mentalizarse de que entre todos estamos contribuyendo a protegernos y a proteger a los demás.



Para ello, es fundamental la comunicación asertiva, hablar mucho con ellos, generando un clima de confianza en el que se sientan escuchados y comprendidos, sin ser juzgados, agradeciendo el esfuerzo y recordando que cuanto más rigurosos seamos, antes terminará todo.



Los mensajes positivos y el ejemplo de los adultos son fundamentales.



Por otra parte, dado que tenemos que pasar más tiempo en casa, también es necesario encontrar rutinas y actividades que puedan compartir con el resto de miembros de la familia, encontrando el equilibrio con otros momentos de intimidad.

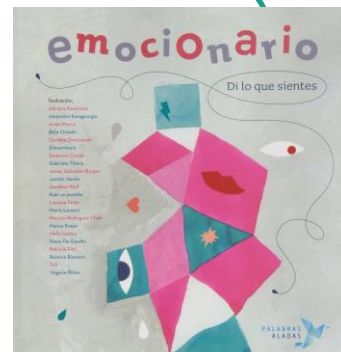


Actividades como: la música (elemento regulador que favorece la conexión emocional con los demás); el baile, yoga, estiramientos, pesas... para descargar tensiones, desconectar de preocupaciones y sentirnos bien con nosotros mismos; descubrir nuevas aficiones como la cocina, la lectura, la pintura...; permitir momentos de interacción social a través de las redes sociales de forma controlada. Con límites pero con cierta flexibilidad.

RECURSOS

Algunos recursos interesantes para trabajar el área emocional de los niños son:

- *Tranquilos y atentos como una rana* de Kairós Editorial.
- *El monstruo de colores* de Editorial Flamboyant (de 3 a 6 años).
- *Colección Sentimientos* de Editorial SM (a partir de 3 años).
- *Emocionario* de Editorial Palabras Aladas (a partir de los 6 años).
- *El gran libro de las emociones* de Editorial Duomo (a partir de 3 años).
- *Emocionados* de Editorial Palabras Aladas (de 4 a 8 años).
- *El emocionómetro* de Editorial NubeOcho (a partir de 6 años).



Más específicamente, también hay recursos para abordar la compleja situación que estamos viviendo:

- *Rosa contra el virus* de Editorial Sentir.
- *Coronavirus. No es un príncipe (ni una princesa)* de María Coco Hernando.
- *Mi casa es un castillo. Rutinas para niños que no pueden salir de casa* de El Hilo Ediciones.
- *Hasta que podamos abrazarnos* de Algar Ediciones.
- *Los días en casa* de RBA Ediciones.



Desde el Departamento de Orientación del Colegio San Viator, os queremos volver a transmitir todo nuestro apoyo, ánimo y cariño con la confianza de que entre todos lograremos superar estos difíciles momentos.

Marta Bestué y Clara López

