



MANEJO DE ANSIEDAD EN TIEMPOS DE INCERTIDUMBRE

Información para padres de niñ@s y adolescentes

Contexto

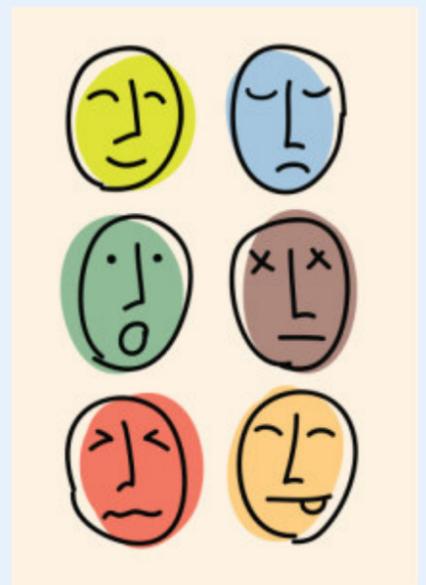


Ya hemos vuelto al Colegio, sin embargo, niñ@s, adolescentes y adultos estamos con la constante preocupación de ¿cuánto va a durar? ¿qué pasará si nuevamente decretan cuarentenas?, etc. Son varios los colegios que han tenido que iniciar cuarentenas preventivas, las noticias no son muy auspiciosas, por ende el nivel de estrés al que están expuestos nuestros niñ@s y jóvenes es cada vez mayor. Estamos en un tiempo de incertidumbre, de avances y retrocesos, expuestos a altos niveles de frustración y de inestabilidad.

Escucha y valida

En este contexto, es que creemos que es muy importante que los padres puedan generar espacios de conversación y de escucha activa con sus hij@s, y así hablar abierta y transparentemente sobre esta incertidumbre e inestabilidad en la que estamos y, de esta forma, ayudarlos a manejar la ansiedad que genera.

Es importante **validar**: "es normal sentirse triste, asustado, angustiado o enojado frente a tantos cambios". Niñ@s y adolescentes vienen de estar un año en casa con sus familias, al colegio, en un sistema mucho más estructurado y demandante, tanto emocional como social y cognitivamente. Por ende, es esperable que aparezcan TODAS estas emociones.



Calma, gratitud y esperanza



¿Cómo ayudarlos a mantener la calma?

- Ejercicios de respiración
- Centrarse en el "aquí y el ahora"
- Contener emocionalmente (acoger y validar emociones, sin juzgar) Mostrarnos asequibles y seguros.
- Mantener rutinas estables y conocidas (transmiten sensación de seguridad a pesar de lo inestable del contexto)

A su vez, los invitamos a ayudar a sus hij@ a poner el acento en situaciones que les generen esperanza, en agradecer las cosas positivas que nos han pasado desde que ingresamos al colegio, o durante el día (desde cosas sencillas, como haber tomado un rico desayuno, a situaciones más complejas), de manera poner el foco en elementos que generen más optimismo que pesimismo.

Otras estrategias de "autocuidado familiar" en tiempos de incertidumbre:

- Evitar noticias que generen mayor estrés.
- Espacios de conversación y juego familiar.
- Hacer deporte en familia
- Rezar en familia
- Continuar cuidandonos, cumpliendo con protocolos de seguridad