

RECOMENDACIONES PARA LAS FAMILIAS EN EL ABORDAJE DE NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES EN CONTEXTOS DE CONFLICTO SOCIAL



COLEGIO SAINT DOMINIC
VIÑA DEL MAR - CHILE



Área Psicoeducativa

A raíz de nuestro contexto actual

A medida que nuestros niños, niñas y adolescentes crecen y se desarrollan, enfrentan situaciones personales, familiares y sociales que requieren de nuestra orientación y acompañamiento. No obstante, estos procesos ocurren, en la mayoría de las veces, en forma “normal”. Pero qué ocurre y cómo debemos actuar cuando estos procesos se ven alterados por situaciones complejas que sacan al núcleo familiar de su dinámica. En este sentido, es de público conocimiento los hechos que están ocurriendo en nuestro país, donde el silencio o variadas preguntas que se formulan, necesariamente no los ubica como espectadores pasivos, tienen pensamientos y desarrollan emociones que determinan la forma en la que se desarrollan y expresan en el día a día.



¿Qué puedo hacer en este escenario para que mi hija(o) procese y exprese de buena manera lo que está sintiendo?



Antes de intentar responder esta interrogante, es necesario consignar que no existen “recetas mágicas” y no existen las emociones negativas, debido a que todas las emociones, incluso las desagradables, poseen un valor adaptativo, que facilita el protegernos, conocernos y ejecutar acciones que nos permiten lidiar de la mejor manera posible con nuestro contexto.

Debido a que todas las personas vivimos y sentimos de distintas maneras un mismo fenómeno, entregamos algunas pautas muy generales que podrían contribuir a que su hija(o) sienta mayor tranquilidad:



Toma conciencia de lo que te está pasando en términos emocionales y cómo lo estás expresando. Recuerda que eres un modelo para tu hija(o), el(ella) tiende a imitarte. Por ende, es importante que estés lo más tranquila(o) posible. Mientras más tranquila(o) estés, más probable que tu hija(o) lo esté.



Ayúdale a identificar lo que está sintiendo. A modo de ejemplo se pueden elaborar las siguientes preguntas: ¿Puedes describir lo que estás sintiendo? ¿Es posible identificar características de lo que estás sintiendo (color, tamaño, temperatura entre otras) ¿Puedes identificar una emoción o sensación en particular? Lo que estás sintiendo ¿Se aloja en alguna parte de tu cuerpo? ¿En donde?. La finalidad de estas preguntas es poder otorgar mayor control y gestión de las emociones en los niños, niñas y adolescentes, lo que permitirá aumentar la probabilidad de autoregulación.



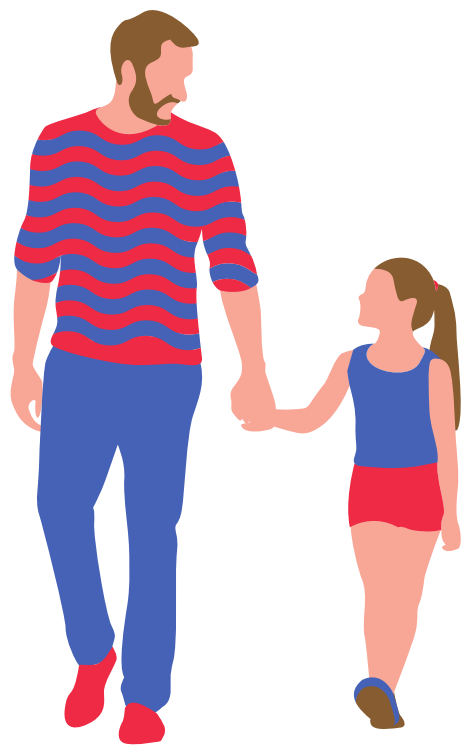
Normaliza lo que esté sintiendo tu hija(o). Tal como comentamos anteriormente, ante la incertidumbre, es normal sentir sensaciones y emociones no muy agradables (rabia, pena, angustia, confusión, ansiedad, mayor irritabilidad, miedo, culpa, frustración, entre otras). Por ejemplo podrías preguntarle qué siente o imagina, qué piensa sobre lo que está sucediendo y valida lo que está sintiendo (no minimices lo que le está pasando). Muéstrale que estás disponible para conversar, pese a que te pueda ver preocupado.



Ofrécele un espacio para que exprese y canalice sus emociones. Finalmente, intenta que tu hija(o) utilice lo que está sintiendo como un impulso para ejecutar acciones que contribuyan a una mayor tranquilidad, algo que le permita sentir mayor control.

Recuerda que, para contener a tu hija(o), debes estar tranquila(o), calmada(o). Si en algún momento notas que las sensaciones-emociones “te superan”, activa tus redes, busca ayuda, para procesar de la mejor manera posible lo que estás sintiendo.





Tal como hemos señalado anteriormente, en función de lo que estamos viviendo, es esperable, normal que sus hijas(os) presenten los siguientes estados y/o conductas. Si presenta estos estados y/o conductas, contéñala(o), no la(o) critiques y ayúdala(o) a procesar, entender y expresar lo que le está pasando

De 0 a 5 años...	De 6 a 11 años...	De 12 a 18 años...
<p>Se aferran a sus cuidadores (quieren estar pegados a ellos). Lloran, gritan o se quejan con más frecuencia. Vuelven a tener a comportamientos de un niño menor (volver a hacerse pipí en la cama, chuparse de nuevo el dedo ...). Sienten miedo a que algo malo le pase a la persona que los cuida. Tienen miedo a irse a dormir, a la oscuridad, a salir de la casa Se portan 'mal', haciendo cosas que no deben, se vuelven agresivos. Se vuelven muy pasivos o callados. Recrean eventos traumáticos a través del juego</p>	<p>Su nivel de irritabilidad puede aumentar. Estallidos de rabia o agresividad (inicien peleas, cuestionen la autoridad se retraigan, se aíslen, quieran estar solos) Se vuelvan reservados (aun cuando estén entre amigos, familiares y maestros) Les cueste concentrarse. No quieran ir al colegio. Tengan problemas para dormir. Se vuelvan temerosos. Se deprimen y/o se sientan culpables por las cosas que pasan Se quejen de problemas físicos, tengan dolores de barriga o de cabeza.</p>	<p>Sienten que tienen que hacer 'algo', quieren involucrarse en el conflicto social. Pueden llegar a tomar riesgos innecesarios. Pueden presentar sentimientos de angustia, de culpa y tristeza. Tienen ganas de estar solos, sienten desánimo, se deprimen y se aíslan. Podrían llegar a tener pensamientos suicidas. Pueden abusar del uso del tabaco, alcohol y drogas Presentar explosiones de ira, deseos y planes de venganza. Se sobresaltan con frecuencia, tienen pesadillas u otros problemas para dormir Se sienten cansados, les cuesta concentrarse y realizar actividades académicas</p>

Si estas conductas y/o estados, una vez retomada la rutina escolar persisten durante unas semanas, le sugerimos que lo informe a su profesor(a) tutor(a) para coordinar con área psicoeducativa.

