

BENESTAR EMOCIONAL FAMILIAR

Queridas familias:

Estamos a vivir unha situación sen precedentes e que se dilata no tempo cada vez máis, e descoñecemos como xestionala dende a casa do mellor xeito posible ou cales serán as consecuencias que se deriven da mesma.

As nenas e nenos (e sobre todo os máis pequenos) non son conscientes do porqué do confinamento, pero dalgún xeito notan que as cousas cambiaron e que os seus familiares están nerviosos, preocupados, etc.

Neste contexto poden aparecer, con moita facilidade no noso fogar, queixas de aburrimiento, aumento da dificultade para regular as emocións, episodios de enfados máis habituais (aumento da irritabilidade), tendencia as rabietas e choros (labilidade emocional), conducta hipermotriz, conductas de oposición, aumento dos medos e dificultades na alimentación e no sono.

Deste xeito, segundo a maneira de ser de cada neno e nena, é NORMAL que aparezan reaccións e situacións que poden sobrepasarnos e as que a continuación damos significado:

“Mamitis”, “papitis”, “avoitis”, e outros “-itis”:

O neno busca estar cunha soa persoa, coa que dalgún xeito sente máis seguridade ou protección.



Imos intentar involucrar nalgún momento a outro adulto nas actividades que máis lle gusten: o baño, o seu xogo favorito, etc., ata que pouco a pouco acepte o “trueque”.

Quere contacto físico continuamente:

Pide estar en brazos, caricias, bicos ou abrazos (incluso cando estamos ocupados).



Busca seguridade e cercanía, polo que podemos deixar o que estamos a facer durante uns intreos para darlle unha gran aperta.

Amosa cambios de humor repentinos.

Enóxase con facilidade, chora a miúdo por pequenas cousas, contesta de malas formas...



As reaccións desmesuradas son unha resposta emocional ante situacións de estrés, e permanecer durante tantas semanas na casa, as noticias que estamos a recibir dende os medios de comunicación ou prescindir de certos hábitos que para nós eran tan cotiáns como saír a rúa, ir ao colexio ou visitar a familiares e amigos, son unha fonte xeradora de estrés.

Intentar ser pacientes, acompañalo, poñerlle palabras ao que lle pasa, negociar, ser un pouco mais flexibles e ofrecerlles reforzos positivos, axudaranos nestas situacións.

Está especialmente inquieto e movido.

Apenas se entretén co que fai, pasa dunha actividade a outra, nada parece motivalo...



A súas actividades físicas diarias véronse interrompidas ou moi limitadas, e a súa enerxía busca saír dalgún xeito. Nestas situacións podemos favorecer todo o posible actividades de movemento (xogos coma o escondite, bailar, etc.), pero tamén de relaxación (ioga, masaxes, etc.).

Perda de autonomía.

Sobre todo nos máis pequenos, poden aparecer actitudes de negación para comer so, vestirse ou espirse, bañarse, etc., actividades que facían con autonomía e que agora reclaman a nosa axuda.



Poden estar reclamando atención... ou nós adiantándonos as súa demandas ou necesidades. Podemos darlle tempo e axudalo cando o precise, deixándolle certo marxe de manobra (“axúdoche a poñer o pantalón, pero ti so te pos o xersei”).

Cóstelle entreterse e xogar el so.

Xogar so e tan importante como facelo en compañía, pero os adultos temos moitas mais cousas que facer (os nenos, segundo a súa idade, tamén poden axudarnos nos nosas tarefas diarias).



Podemos xogar con el ata que desfrute do xogo, e logo retirarnos sen intervir (as veces, so necesitan saber que estamos preto deles), así como establecer un tempo o día para xogar todos xuntos (facer puzzles, construcións, xogos de mesa, manualidades, etc.).

Uso excesivo das tecnoloxías:

Fai un uso prolongado de televisión, da tablet ou dos videoxogos, sendo unha fonte de conflito continua.



É NORMAL que nestes días aumente o consumo das novas tecnoloxías para todos os membros da familia, tanto para poder traballar, como xogar ou comunicarnos con demais. Está ben ser flexibles en canto o uso dos aparellos electrónicos, establecer certas normas: empregalos soamente polas tardes, xogar con apps e xogos educativos e creativos (na páxina web do centro encontraredes un banco de recursos), facer videochamadas coa familia e amigos, ou desfrutar xuntos da interacción a través dos dispositivos (que lle pasa ó protagonista da película, como cres que se sente, por que actúa desa maneira?).

Reclama constantemente información sobre o que está acontecendo... ou amósase retraído e apático ante esta situación.

Podemos explicar a situación cunha linguaxe clara e adaptada a súa comprensión, sen darlle máis información da que necesitan, sen mentir e sen alarmar.



Tamén podemos preguntarlles que pensan do que estamos a vivir, que senten, que farán cando poidamos saír a rúa... En definitiva, favorecer a expresión das emocións e a comunicación cos nosos fillos.

Evita falar do colexio e o contacto cos seus compañeiros.

O comezo do confinamento fíxose de xeito abrupto, sen tempo para preparar un escenario adecuado para explicar a situación, plantexar e resolver interrogantes e despedirmos.



Por iso, máis aló do aborrecemento ou pouca disposición polas tarefas escolares, o neno pode amosarse cohibido ou retraído con respecto a todo aquilo que teña que ver co colexio: unha posible volta as clases, evocar rutinas e actividades que se facían a diario na aula ou contactar cos compañeiros ou co mestre.

Aínda que non debemos forzar ningunha situación na que o neno se sinta incómodo, podemos falar con el nos momentos que se amose máis comunicativo e facerlle preguntas do tipo: que cres que estará a facer o teu amigo agora, que lles contarás do día de hoxe os teus compañeiros cando os volvas ver, que votas mais de menos do colexio, e favorecer o contacto a través de chamadas, videochamadas e correos electrónicos, tanto cos compañeiros e cos titores.

En canto as tarefas escolares, os máis pequenos aprenden e perfeccionan diferentes capacidades e habilidades a través do xogo, polo que podemos ser máis flexibles coa realización de fichas cando isto sexa fonte de conflito.

Así, para dar saída os nosos sentimentos, pensamentos e emocións podemos empregar a lectura de contos e historias, que ofrecen aos nenos un marco de entrenamiento emocional, permitindo a identificación das emocións propias, a autoconciencia e o autoconhecimento. Ademais, é máis sinxelo falar do que lles pasa aos demais, que falar do que lle pasa a un mesmo...

Por outra banda, podemos elaborar un bote das emocións, onde en pequenos papeis escribiremos as emocións máis básicas ou aquelas que sexa capaz de recoñecer o neno (alegría, tristeza, enfado, nerviosismo, tranquilidade, medo, etc.). O final do día, sacamos dous ou tres papeliños e todos contamos en que momento do día experimentamos esa emoción concreta.

Ademais, atoparedes na páxina web do centro un calendario emocional (no apartado Aclimátate! Meteoescolas), no que o neno poderá identificar a través de diferentes iconos, o seu sentir xeral ó longo do día. Deste xeito, terá unha visión xeral de como pasou o conxunto dos días e das semanas.

Dende o Departamento de Orientación do centro queremos transmitirvos que o benestar emocional dos nenos e nenas é o máis importante nestes momentos, polo que os adultos deberemos centrarnos en ofrecerlles confianza e seguridade para limitarlles situacións de estrés e malestar, así como experiencias gratificantes no día a día.

Pero é NORMAL que os adultos, nalgúns momentos, estemos cansos e perdamos a paciencia. **NON PODEMOS FACELO TODO PERFECTO**, xa que son momentos difíciles nos que é imposible facelo todo ben o longo de todo o día.

Un mal día, pódese reparar.

Un grito, pódese reparar.

Isto é pasaxeiro, a normalidade volverá e os nenos teñen unha gran capacidade de recuperación cando viven nun entorno afectuoso.

Coidémonos.



O Departamento de Orientación.