

ALGÚNS CONSELLOS PARA PROTEXER A SAÚDE EMOCIONAL DOS NENOS/AS FRENTE A SITUACIÓN ACTUAL DO COVID 19

As situacións de alta preocupación pola propagación do coronavirus tamén afectan ao mundo emocional dos nenos e nenas.

Eles absorben do entorno os coñecementos pero sobre todo, as emocións dos adultos que os rodean, especialmente as dos seus pais e cuidadores.

Que podemos esperar do seu comportamento ante a alerta por coronavirus?

Non todos os nenos e nenas reaccionan igual, depende da súa idade, personalidade e de cómo vexan que se comportan as persoas do seu entorno. En moitas ocasións expresan as preocupacións mediante o seu comportamento polo que ante esta situación podedes observar nos vossos fillos/as:

- Intranquilidade ou nerviosismo.
- Necesidade de maior atención.
- Tristeza.
- Excesiva preocupación pola súa saúde ou a da súa familia.
- Evita falar da situación.
- Alteracións no sono.
- Alteracións na alimentación.
- Maior irritabilidade.
- Necesidade de presenza continua do pai ou nai na mesma habitación na que está o neno/a.

Si sabemos que esto pode ocorrer, estaremos preparados e levarémolo con máis calma e mellor.

Algunhas cousas que poden axudar aos vossos fillos/as:

- Córdate. Para coidar e transmitirle seguridade e calma aos teus fillos é esencial que te sintas confiado e tranquilo. Soamente manténdonos responsablemente serenos podemos axudar aos nosos nenos/as.
- Mantente física e emocionalmente activo/a e saudable.
- Procura ter un espazo e un tempo para ti mesmo/a.
- Comparte as túas inquietudes e temores con outros adultos nos que poidas apoiarte e que transmitan tranquilidade e calma.

- Non te expoñas á información indiscriminada. Utiliza as fontes fiables e procura non consumir demasiada información. Isto incrementará o teu malestar. Como pai/nai tes dereito a equivocarte. Non te preocupes.
- É normal ter a sensación de estar desbordados/as pola atención que requiren os fillos/as en estos momentos.
- Regula e xestiona as túas emocións, eso axuda a sentirte mellor e fará que poidas axudar mellor ao teu fillo/a.

SÉ A FONTE DE INFORMACIÓN FIABLE PARA O TEU FILLO/A

Os nenos/as están moi atentos á información da televisión, radio e internet, e non saben diferenciar o que é verdade e o que é mentira, pero todo o incorporan á súa maneira. O exceso de información e preocupación pódelles facer sentir vulnerables e aterrorizados.

- Explica ao teu fillo/a, de maneira sinxela, calmada e axustada á súa idade, que é o coronavirus
- Fala de xeito natural cos teus fillos/as sobre os síntomas da enfermidade.
- Si é verdade, dile que todos se encuentran ben.
- Si algún familiar ten a enfermidade, coméntalle aos teus fillos/as as medidas que se deben tomar e os coidados que se lle brindarán ao enfermo/a.
- Transmite ao teu fillo/a, seguridade e confianza.
- Evita involucralos en conversacións de adultos sobre o tema.

PROCURA QUE OS TEUS FILLOS/AS CHE CONTEN COMO SE SINTEN

É importante que os nenos/as saiban que poden contarnos as súas dudas e temores.

En ocasións dalles vergoña expresar os seus sentimentos, polo que é importante crear un espazo de confianza para preguntarles como se sinten. Todo o que sinta o teu fillo/a, é válido e comprensible.

Recorda que os nenos/as se expresan mellor a través do xogo e o debuxo.

- Pregúntalle como se sente, si hai algo que lle preocupe.
- Valida as súas emocións, dicíndolle que entendes que se sinta así.
- Evita decir que non debe sentir unha emoción en particular, eso farao sentir máis incomodo/a.
- Ensínalle que pode sentirse máis relaxado/a e tranquilo/a con algúns xogos y/ou actividades.
- Unha forma de xestionar as emocións é dibuxar e conversar sobre o expresado.
- Diferenza os teus temores dos do teu fillo/a. Cando te sintas sobrepasado/a, respira e tómate un momento para ser consciente das túas emocións, o que che permitirá axudar a regular e xestionar as dos teus fillos.

FORMA EN FAMILIA O “EQUIPO ANTI-CORONAVIRUS”

Ten en conta que os nenos/as xa viron e oíron moito sobre o coronavirus e como protexerse, pero pode que non o entendan ben, no saiban organizar a información ou non teñan claro como facer as cousas.

Saber que eles poden facer cousas para protexerse daralles sensación de control e proporcionaralles benestar.

Con dúas ou tres instrucións claras e sinxelas é suficiente.

- Explícalle o que está vendo na televisión: que son e para que sirven as mascarillas, como estornudar ou toser e como lavarse as mans.
- Faille sentir que toda a familia está loitando contra o coronavirus.

Páxinas relacionadas:

www.lespanol.com/sociedad/educacion/20200825/consejos-pediatras-vuelta-peligro-no-ninos-padres/515449629

<https://www.unicef.org/es/coronavirus/proteger-salud-mental-hijos-regreso-escuela-durante-covid19>

youtube: soy docente: vídeos sobre salud emocional en niñas, niños y adolescentes

<https://www.youtube.com/watch?v=dhVTMjGEF-4>