



Exzellente
Deutsche
Auslandsschule



PROTEGER LA SALUD MENTAL EN TIEMPOS DE CRISIS – CORONA VIRUS

Nuestros hijos/as hace tan solo días habían iniciado el año escolar y seguramente ingresaron con cierta ansiedad, unos más motivados que otros y con expectativas de lo que venía para este 2020. Todo ello se interrumpió abruptamente, enfrentándonos a todos - alumnos/as, profesores/as, personal y apoderados- a una situación excepcional para la cual no estamos preparados mentalmente, ya que ha implicado un cambio obligado de rutina no sólo en lo escolar, sino también en las relaciones interpersonales y contacto social con sus pares y familiares. Por todo ello, compartimos con la comunidad algunas consideraciones para proteger la salud mental de niños, niñas y adolescentes y sus familias.

RESPECTO DE LA INFORMACION

- Sólo consulten las páginas oficiales, no se aconseja buscar noticias de cualquier fuente
- Evita la sobre información, hay que limitar los tiempos de conexión
- Regular el acceso a la información de nuestros hijos.... El estar en permanente conexión hace que se sobreexpongan a información que no siempre es adecuada o verídica. Aumentando la ansiedad y angustia ante el momento que vivimos.
- Se aconseja alternar información o contacto con momentos de música, películas, libros o conciertos.

RESPECTO DE LA RUTINA DIARIA

- Se recomienda generar una estructura dentro del hogar y definir con ellos actividades que puedan ayudarlos a disminuir su angustia
- No implica transformar la casa en un colegio: ya que en estos momentos hay que privilegiar el estado emocional, la contención.... La salud mental
- Por ello, hay que flexibilizar y anteponer el cuidado de uno mismo y del otro. Y por supuesto, promover la autonomía en nuestros hijos/as
- Lo académico y educacional deber ser presentado y explicado a nuestros hijos/as según la edad. El énfasis debería estar en hacerlos comprender que es una medida que busca prevenir las repercusiones que puedan venir producto de estar fuera del colegio.
- Por otro lado, en los cambios exigidos por esta situación hay buenos hábitos para incorporar de acá en adelante, por ejemplo:
 - que el niño/a o adolescente organice sus horarios para estudiar o hacer tareas académicas o del hogar (cooperación); hacer real que no ir al colegio no es estar de vacaciones.
 - el “buen” lavado de manos, taparse con el codo al estornudar

RESPECTO DE LO QUE PODEMOS HACER

- Comprender que este es un período que resulta complejo ser productivos y eficientes, al menos no como en períodos normales
- Por lo mismo, requiere podamos ser flexibles y compasivos con nosotros mismos
- Es importante ponerse metas reales y accesibles, no sentir que se está perdiendo el tiempo. Ir un día a la vez dependiendo de lo que suceda en el país

*Lasst uns Brücken der Begegnung bauen!
¡Construyamos puentes de encuentro! Let's build bridges of encounter!*

RESPECTO DE LA ALARMA ENCENDIDA EN TU CABEZA

- No permitas que los pensamientos intrusivos dominen tu mente
- Es necesario ganar el control, matener la calma. Para ello, hay muchos ejercicios de meditación o relajación que puedo encontrar en internet.

RESPECTO DE EMOCIONES

- Las noticias son duras, hablan de muertes, enfermos, de tristeza... Muchas veces nos esforzamos por sentirnos bien, o decimos “ a mí no me pasa nada”. Es necesario ver las cosas en perspectiva, pero también es necesario poder mirarnos, compartir nuestras emociones, miedos, preocupaciones, porque **son naturales, legítimas y es parte de la realidad que vivimos.**
- Hay que acoger lo que sentimos y ver qué hacemos con ello.
- Este “encierro” no voluntario puede generar pena, angustia, ansiedad, pero también rabia y rebeldía
- Puede que nos volvamos irritables (nosotros y nuestros hijos/as). Y puede que busquemos un responsable para dar forma a nuestra rabia.
- Éste no es momento para confrontar sino para colaborar
- Lograremos más promoviendo habilidades sociales y valores como la empatía y la solidaridad, volvernos una comunidad activa. Así que es necesario contenernos en conjunto (por redes también se puede). Aprendizaje que es fundamental para la vida.

RESPECTO DE TUS DEFENSAS

- Buena y variada alimentación siempre es recomendable, evitando comida chatarra y exceso de azúcar
- Tomar mucho agua al día (2-3 litros) ayuda a fortalecer nuestro sistema inmunológico
- Incorporar ejercicio físico y juegos dentro de la rutina diaria, aunque sean por momentos breves 1 o más veces al día.
- Mantener la cabeza lo más despejada posible, libre de estrés, ya que un estado mental positivo, la risa, el humor fortalece el sistema inmunológico.
- Mantener y promover la calma es fundamental.

RESPECTO DE LA INCERTIDUMBRE

- La incertidumbre está y es inevitable su presencia
- Aprender a “entrar” y “salir” del tema resulta un recurso que nos sirve hoy y servirá para toda la vida
- Ser capaces como adultos de conectar con la alegría y el humor es una excelente enseñanza y aprendizaje para nuestros hijos/as. Seamos un ejemplo.

RESPECTO DE LA PREVENCIÓN

- No buscar ocuparse de lo imposible
- Siempre es mejor ocuparse de aquello que sí es posible resolver

RESPECTO DE PASAR MÁS TIEMPO EN CASA Y CON TU FAMILIA

- Toda crisis trae una oportunidad
- Es tiempo que nos regala poder mirarnos a los ojos como familia
- Escucharnos con tiempo y paciencia

*Lasst uns Brücken der Begegnung bauen!
¡Construyamos puentes de encuentro! Let's build bridges of encounter!*

- Compartir momentos que en el diario vivir quizá no podemos..... juegos de mesa, conversación de sobremesa sobre temores, dudas, emociones, y muchas otras opciones
- Pero no significa que tenemos que estar todo el tiempo juntos. Deben respetarse los espacios personales, donde se hagan las cosas al propio ritmo y a su gusto.

RESPECTO DE ACTIVAR NUESTRAS REDES

- Quizá no quiera llamar a nadie, para no molestar. Puede tender a aislarse
- Es importante saber que las emociones necesitan ser compartidas porque éstas son contagiosas.
- Así cuando compartimos una pena o angustia, ésta se divide. Tal como si fueran piedras que se reparten en distintos bolsillos
- Así también cuando alguien nos comparte una alegría ésta se multiplica
- Una buena idea en estos días es llamar a alguien que le haga bien a Ud. o a sus hijos/as, compartir una anécdota o algo que los una. Permitir que mantengan contacto con sus redes

RESPECTO DE TU ACTITUD

- Busca aquello que pueda resultar positivo en este contexto adverso
- Algunas ideas:
 - aprender a cuidarnos entre todos;
 - que los adolescentes quizá con menor riesgo de enfermarse gravemente se aprendan a cuidar por otros seres como sus abuelos o padres, compañeros o simplemente por todas las demás personas que sí pueden tener mayores riesgos
- No centramos en nuestras necesidades y compartir con quienes necesitan más o lo mismo que uno. Preguntarse ¿cómo apporto yo?

Esta es una oportunidad para volver a valorar la importancia de vivir juntos

*Yo me cuido
Para cuidarte a tí*

Fuentes:

Lucas Raspall – Médico Psiquiatra
Vocero FAI - Fundación América por la Infancia

Dr. Alberto Larraín
Psiquiatra Pdte. Fundación Pro- Cultura

Equipo de Apoyo – DSV

Marzo de 2020.-

*Lasst uns Brücken der Begegnung bauen!
¡Construyamos puentes de encuentro! Let's build bridges of encounter!*