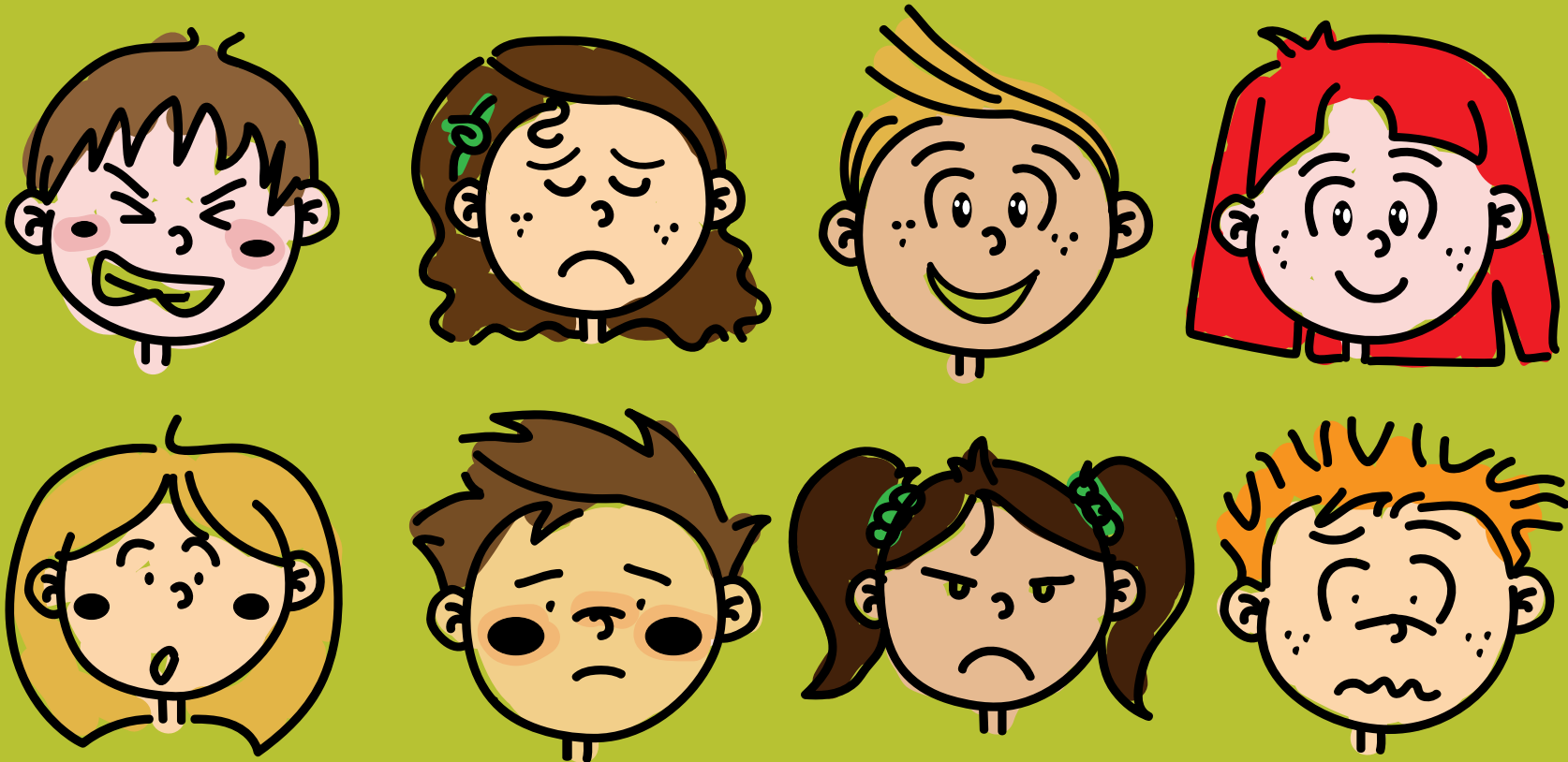




Colegio del Sagrado Corazón
Apoquindo

CONDUCTAS ESPERABLES EN NIÑOS PREESCOLARES EN CUARENTENA



La situación de confinamiento que actualmente estamos viviendo se ha convertido en una experiencia inédita que ha desafiado a todos los actores de la sociedad a observar, reflexionar y replantear miradas y orientaciones de cómo abordar desde cada área y disciplina el que-hacer propio.

El área de la psicología infantil está presente en este desafío y ha cobrado especial protagonismo al estar los niños junto a sus padres y/o cuidadores en condiciones especiales y únicas, por lo cual, queremos compartir con ustedes algunas de las manifestaciones más recurrentes y esperadas en los niños preescolares; y recomendaciones generales de cómo abordarlas para **FACILITAR UN ACOMPAÑAMIENTO QUE PROMUEVA SU BIENESTAR EMOCIONAL**. Siempre en el entendido que cada niño es único y que la manera de responder a estas circunstancias son también muy personales y son los padres/cuidadores quienes al monitorear estas manifestaciones podrán detectar si las estrategias usadas van dando el resultado esperado o se requiere de una ayuda adicional.



En general, los niños son sensibles y perceptivos y muchas veces no logran poner en palabras lo que están imaginando y sintiendo, **HACIÉNDOLO GENERALMENTE A TRAVÉS DE LA CONDUCTA.**

Es esperable que ante esta situación nueva, de alta incertidumbre y de sentimientos ambivalentes, los niños se muestren más dependientes de sus papás o figuras de apego cercanas, porque necesitan sentirse protegidos y seguros.



En unas semanas más incluiremos un material sobre las reacciones esperadas en niños y adolescentes. Por ahora nombramos 2 de las manifestaciones más frecuentes que hemos sido informados en la COMUNIDAD SC y que coincide con lo que los especialistas en psicología infantil han hecho público durante este tiempo en nuestro país:

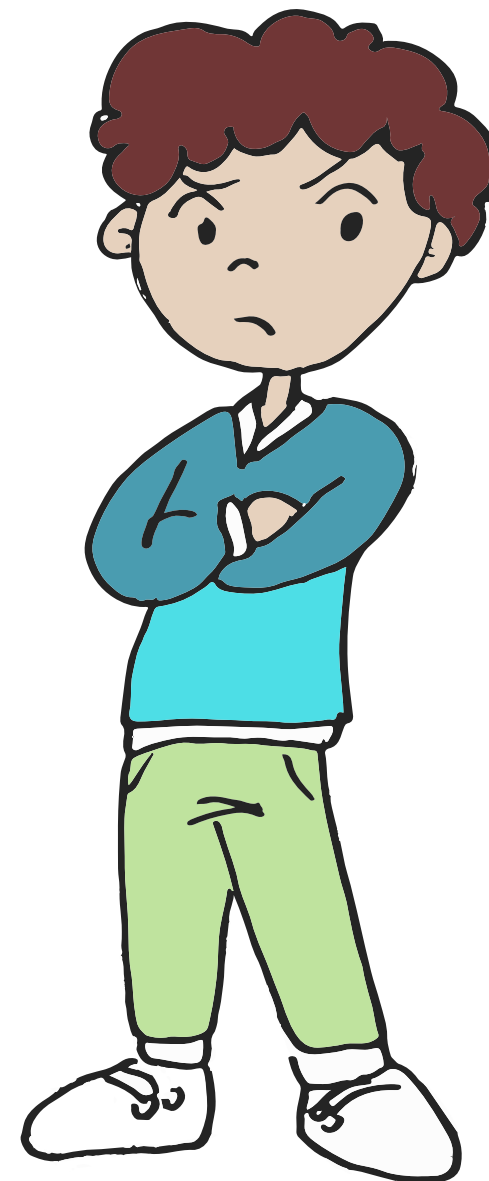


1.

AUMENTO DE LA SENSIBILIDAD, LABILIDAD Y DESREGULACIÓN EMOCIONAL



Niños que lloran frecuentemente, se muestran más irribables, surgen miedos de antaño o nuevos, presencia de conductas de desmotivación/desgano, de desafío; conductas regresivas: querer dormir con papás, volver a tomar mamadera, hacerse pipi, querer usar “tuto” o chupete. **MANIFESTACIÓN INTENSA DE DIFERENTES SENTIMIENTOS**, que impresionan “exagerados” respecto al estímulo que lo provocó, con la presencia de cambios bruscos en el ánimo y dificultad para transitar a la calma.



RECOMENDACIONES GENERALES:

- 1 Durante la rutina del día, asegurarse de que exista un **TIEMPO Y ESPACIO DE MUCHO DISFRUTE DE SU HIJO CON ALGUNO DE USTEDES**, dándole cabida a los sentimientos de alegría, gratitud, humor.
- 2 Ante una desregulación emocional, el adulto que aborde la situación, **DEBE MANTENER LA CALMA Y DISPOSICIÓN PARA CALMAR A SU HIJO**. Si no está en condiciones de hacerlo, pida ayuda a otro adulto o espere a que usted esté calmado para abordar la situación.



- 3 Si hay una desregulación emocional intensa, **SE DEBE CONTENER FÍSICAMENTE AL NIÑO** (si éste lo permite o lo tolera, ya que hay niños que más los desregula el contacto físico) diciéndole que usted está ahí para ayudarlo. Si no se deja abrazar, a media distancia repita lo anterior. Una vez que se esté físicamente calmado, se puede avanzar a la contención emocional a través del contacto físico y/o conversando.
- 4 **VALIDAR, EMPATIZAR Y ACOGER LOS SENTIMIENTOS DEL HIJO**, todos son importantes y tienen una razón de ser. Si es necesario, nombre el sentimiento que está viviendo su hijo y dele importancia.
- 5 Normalice estos sentimientos, **PERMITA QUE SU HIJO EXPRESE LO QUE LO HA LLEVADO A SENTIRLOS Y DEMUÉSTRELE QUE USTED ESTÁ AHÍ PARA ACOMPAÑARLO**. Es importante que después se pueda avanzar a una conversación ligada a sentimientos de esperanza o placenteros, en que le permita al niño vislumbrar que los sentimientos anteriores son transitorios y que cuenta con la compañía de los padres.
- 6 **TENER UNA RUTINA EMOCIONAL**, en algún momento del día, en que se esté emocionalmente calmo, poder conversar de lo positivo/alegre/bonito que haya sucedido en el día; así como también lo difícil/triste/enojoso del día; para ir incorporando la vida emocional a la historia personal y familiar.



2.

DIFICULTADES A
LA HORA
DE DORMIR

Querer retrasar la hora de dormir, dificultades para conciliar el sueño o para que éste sea fluido durante la noche; querer dormir con sus padres o que uno de estos los acompañe hasta dormirse.

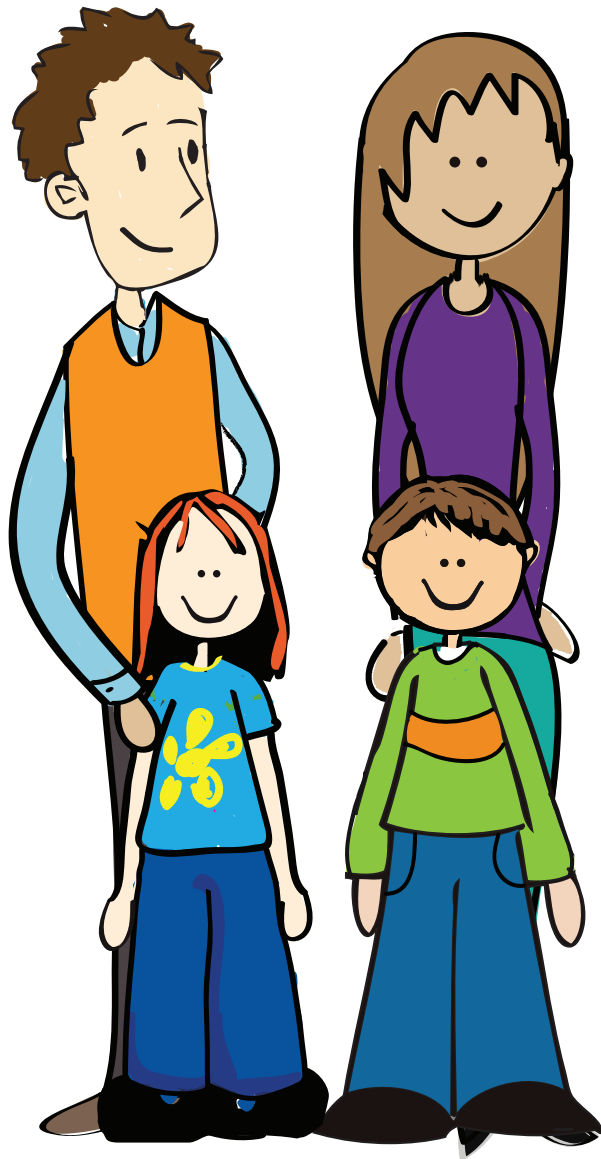
El aproximarse la hora de dormir, **ES CUANDO LOS NIÑOS TOMAN MÁS CONCIENCIA DE LA "SEPARACIÓN" DE SUS PADRES**, y eso hace que se alerten, se pongan más ansiosos y den espacios a sentimientos de pena, miedo u otros y quieran estar junto a ellos.



RECOMENDACIONES GENERALES:

- 1 ESTABLECER UNA RUTINA DE “LA HORA DEL SUEÑO”: en el día, cuando estén tranquilos y disfrutando un buen momento, conversen con su hijo de cómo será esta rutina. Pueden crearla junto a él, incorporando elementos que su hijo disfrute en tranquilidad, como lectura cuento, contar algo bonito del día, rezar, masajes en partes del cuerpo (pies, espalda, cabeza), u otros, transmitiéndole con su actitud y acción que ustedes están ahí.
- 2 Si aún estas estrategias, **SU HIJO SE CALMA SÓLO QUEDÁNDOSE DORMIDO CON ALGUNO DE SUS PADRES**, se sugiere que sea permitido, indicando que esto es por el tiempo especial que se vive y que están seguros que poco a poco irá sintiéndose seguro y tranquilo.
- 3 En caso de que un niño **AL DESPERTAR EN LA NOCHE REQUIERE LA PRESENCIA DE ALGUNO DE SUS PADRES**, se sugiere también permitirselo, ya que en ese nivel de conciencia del ciclo del sueño, es poco probable que el hijo razone que debe volver a dormirse solo.





Finalmente, estamos transitando por un período de adaptación que exige mucha paciencia y serenidad, para volver a **DIRIGIR NUESTRAS ACCIONES DE MANERA DE MANTENER UN BIENESTAR GENERAL**. Esperamos que estas orientaciones los puedan ayudar en el acompañamiento a sus hijos, recordando siempre que ustedes son lo más importante para ellos y que sin duda, **EL AMOR Y LA COMPRESIÓN QUE USTEDES ENTREGUEN EN ESTE TIEMPO SERÁ EL APRENDIZAJE MÁS VALIOSO QUE ELLOS PUEDAN TENER**.

