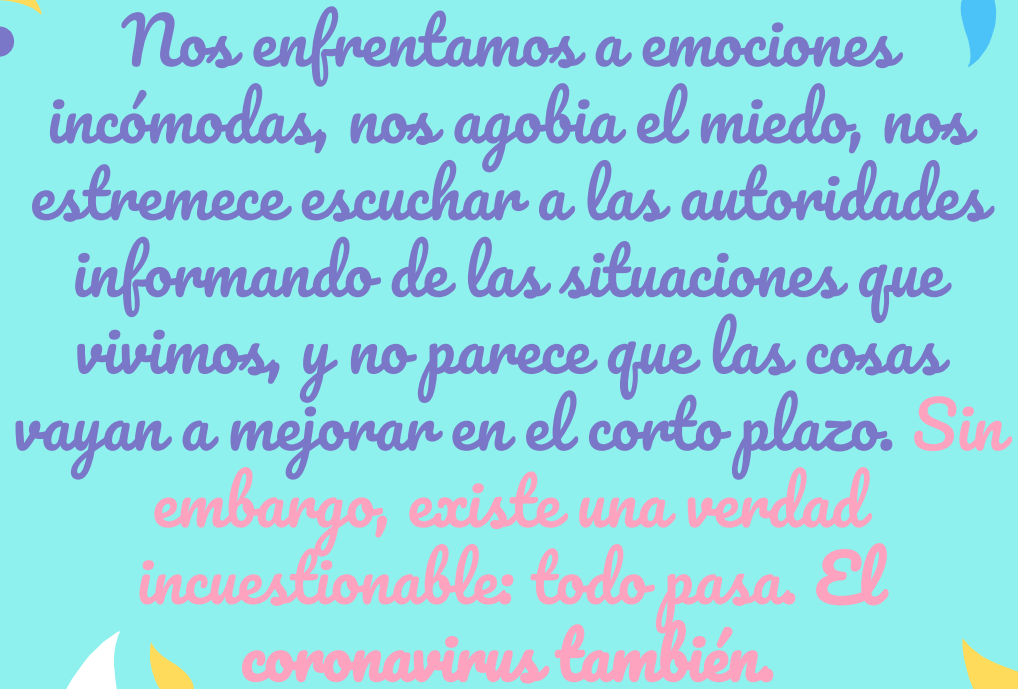




Guía para enfrentar impacto emocional frente a Covid-19.

**Equipo de Convivencia Escolar
Fundación Educacional Colegio Santa Rosa.**



Nos enfrentamos a emociones incómodas, nos agobia el miedo, nos estremece escuchar a las autoridades informando de las situaciones que vivimos, y no parece que las cosas vayan a mejorar en el corto plazo. Sin embargo, existe una verdad incuestionable: todo pasa. El coronavirus también.



¿Cómo proteger a mis hijas?

Debemos afrontar el problema con **una mentalidad positiva**.
Para eso necesitamos **conocer las etapas y las emociones a las que nos vamos a enfrentar**.

En todo cambio, por difícil que sea, siempre existen oportunidades para seguir aprendiendo y avanzar como personas y como sociedad.



❖ Primera Etapa

“Negación: Esto no va a ocurrir aquí”







"China está muy lejos, esto no nos va afectar"



- * **La negación** es una fase habitual en **casi todos los cambios no deseados**. Se trata de la más difícil de asimilar. Nunca creemos que nos vaya a afectar a nosotros.
- * Durante el periodo de negación, podemos desarrollar una variante: **la ira o la rabia**.
- * **El enfado hay que pasarlo, tengamos razón o no**. Si nos quedamos en esta fase, estamos perdidos, porque desaprovecharemos la oportunidad de aprendizaje que existe ante cualquier crisis.

Si nos quedamos en esta fase, estamos perdidos, porque desaprovecharemos la oportunidad de aprendizaje que existe ante cualquier crisis.





❖ Segunda Etapa

Miedo: "¿Qué nos va a pasar?"





"Ante el miedo, debemos transitar rápido"



- * Esta es la emoción más profunda y paralizante que existe. **Hay un miedo sano, que es la prudencia**, que nos obliga a protegernos y a quedarnos en casa. Y existe otro, ***el miedo tóxico***, que nos lleva a la **histeria colectiva**, a las **compras compulsivas** o a **no dormir por las noches**.
- * Es inútil dejarse vencer por la emoción, que en muchas ocasiones llega a ser más contagiosa que la propia enfermedad.
- * Posiblemente, porque nos daña profundamente y nos vacía de la posibilidad de afrontar la crisis desde la mentalidad positiva del cambio, el sentido común y la fuerza.





❖ Tercera Etapa





“Una vez vencida la negación y el miedo, viene el enfrentamiento de la realidad”.





"La travesía del Desierto"

- * Ya no hay miedo ni rabia, solo decepción y tristeza en estado puro. Estamos abatidos por las cifras de enfermos, conocemos personas afectadas o lo estamos nosotros mismos. **Es un momento de aceptación pura de la realidad.**
 - * En la crisis del coronavirus, la travesía por el desierto hay que afrontarla. La mentalidad positiva sin tocar el desierto es falsa y temporal, *pero la mayoría de las personas somos capaces de sobreponernos a situaciones difíciles, aprendiendo de los momentos de crisis y volvernos más fuertes.*
- 
- 



Cuarta Etapa

“El comienzo de nuevos hábitos”



“Volver a confiar en nosotros”



- * **Normalizamos la realidad.** Si estamos reclusos, encontramos los aspectos positivos. Nos ofrecemos a **ayudar a otros desde la serenidad y no desde el miedo**; nos reímos de la situación y, lo más importante, nos abrimos al aprendizaje.
- * Cuanto más nos esforcemos en ver **qué aspectos quiere enseñarnos esta nueva crisis**, más rápido podremos atravesar la curva del cambio.

En esta etapa es fundamental la ayuda a otros, el recurso del humor, el autocuidado y ser consiente que estamos aprendiendo.



❖ Quinta Etapa

“El coronavirus ha pasado y soy más fuerte”



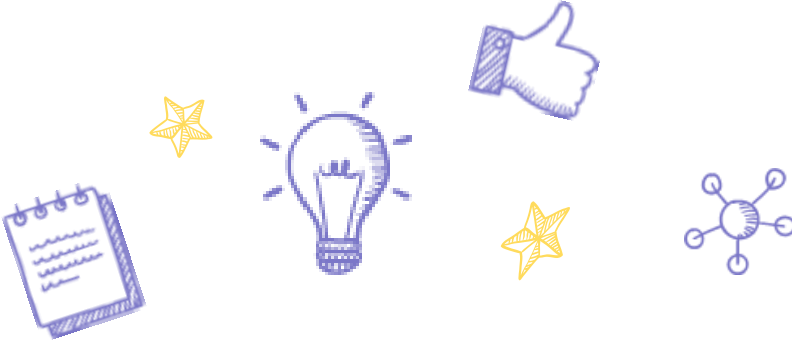


"Fin de la Aventura"

Esta crisis será historia, como todas. Vendrán otras, nuevos problemas, y eso significa que **estamos vivos.**

Si hemos sido conscientes del proceso y hemos aprendido como personas y como sociedad, habrá valido la pena, a pesar de las numerosas pérdidas que hayamos tenido en el camino.





Las etapas presentadas, no son lineales pero sí progresivas, si logramos ser conscientes y evitamos la culpa, podremos atravesarlas y despertar el valor que está en cada uno de nosotros/as.

Siempre hay espacio para el optimismo.



No olvidar las siguientes recomendaciones...



- ✓ Ser selectivos con la información que se entregará sobre el Coronavirus, ya que esto puede generar **altos niveles de angustia y afectar el estado emocional de nuestras niñas y adolescentes.**
- ✓ Es esencial abrir **espacios de conversación y contención a nivel familiar**, responder las preguntas que puedan tener sobre el COVID-19 y permitirles la expresión emocional por medio de dibujos u otra forma de simbolización.
- ✓ **Valorar el tiempo en el hogar**, contactándose con actividades domésticas, como cocinar, ver el jardín, lavar la loza, hacer su cama, etc. Lo ideal sería asignarles tareas del hogar de acuerdo a su edad



No olvidar las siguientes recomendaciones...



- ✓ **Mantenerse activas físicamente**, realizando juegos o rutinas de entrenamiento diarios, de acuerdo a cada etapa de desarrollo.
- ✓ **Limitar el tiempo de uso de pantallas**, como televisor, ipad, Tablet, teléfono, consolas u otros. Lo máximo diario recomendable es de dos horas en total.
- ✓ Cada familia debe organizar su horario diario de actividades, entendiendo que cada realidad es distinta y de acuerdo a la etapa de ciclo vital de las niñas y adolescentes.





"No puede impedirse el viento, pero hay que saber construir molinos".

Proverbio holandés.



Referencias.



- * “Guía para padres y educadores ante pandemia Coronavirus”. Unicef 2020. Extraído de www.unicef.es.
- * V. Jackson. “La niñez ante la Crisis” (2019).
- * V. Jackson. “El cuidado no tiene pausa” (2019).
- * P. Jericó. “ El laboratorio de la Felicidad”. (2020).