



Hablemos de emociones en tiempos de crisis.

Marzo 2020

La sobreexposición a la información no implica saber más, sino que podría generar perturbación y/o aumentar el estrés, la angustia, etc.". Por lo que se sugiere dosificar la cantidad de información que consumimos.

Considerando sólo información que provenga de fuentes confiables, como por ejemplo: asegurarse que el sitio web posea trayectoria y prestigio; Corroborar que el autor sea fiable; Comprobar la fecha en la que se generó la información; No quedarse sólo con el titular. Y por sobre todo cuando sea información referente a nuestro colegio, provenga de nuestro sitio web oficial, <https://www.montessoriarica.cl/>

La situación que vive **Chile** y el mundo es delicada y las emociones están a flor de piel. Muchas familias de nuestro colegio al igual que otras vivimos incertidumbre, miedos, desajustes en nuestra rutina debido a la suspensión de clases por causa de la pandemia **coronavirus** y otras manifestaciones de nuestro cuerpo y mente, que se vienen dando desde el estallido social.

Es por ello que saber manejar nuestros sentimientos y emociones se vuelve vital para la salud mental, especialmente cuando tenemos niños y adultos mayores a nuestro cargo.

Una de las principales recomendaciones en estos momentos es **“generar espacio interior de calma y seguridad”**.

“Para ello se recomienda mantener una respiración lenta y profunda por al menos tres minutos varias veces al día, que te permita traer tu mente al momento presente y disminuir la oscilación entre el pasado y el futuro. Luego identifica las sensaciones que puedas estar experimentando a nivel físico, aceptando lo que sientes y soltando cualquier tensión innecesaria que puedas estar sintiendo.

También resulta de mucha ayuda **“expresar lo que sientes y te preocupa con personas cercanas que sean de tu confianza**, evitando caer en interpretaciones exageradas y negativas que perturben tus pensamientos y emociones”.



Asimismo se aconseja acoger los sentimientos. **“Relaciónate de manera amable con los sentimientos que te generan dolor o incomodidad, evitando pensamientos innecesarios que aumenten tu ansiedad y/o temor”.**

También resulta vital “mantener un trato amable, comprensivo y compasivo con uno mismo en momentos de preocupación y al mismo tiempo tomar consciencia de que no somos los únicos, sino que otras personas también están pasando momentos difíciles”.

“Esto nos permite ir despertando el deseo de aliviar no sólo nuestras sensaciones, sino que también la de los demás.

Cómo ayudar a los niños

“Es necesario ayudar a los niños a enfrentar períodos de crisis, restableciendo en ellos sentimientos de seguridad, que a pesar de los peligros, los adultos estamos con ellos para cuidarlos”.

1. Los adultos deben mantener la calma:

Los niños perciben la angustia de los adultos, por ello es importante estar tranquilos para responder con calma a sus necesidades, lo que favorecerá que se sientan seguros.

2. Reconocer que algo está pasando y enfrentarlo hablando.

Son muy buenos observadores se dan cuenta cuando algo no anda bien, y podría generarles mayor preocupación si no hablamos con ellos y les explicamos de acuerdo a su nivel de entendimiento.

3. Hablar con la verdad.

Es importante aclarar las inquietudes de los niños, explicándoles la situación de manera sencilla. Hacer una descripción objetiva de los hechos evitando interferencias emocionales en el relato.

4. Ser amable y cariñoso.

La presencia de un adulto tranquilo que es capaz de hacerles cariño les da seguridad.

5. Ayudarles a que expresen lo que sienten.

Ya sea de manera verbal o no verbal

6. Llevar a cabo actividades positivas.

Realizar actividades que los estimulen dentro de su hogar, ya que en este periodo de suspensión de clases, no debemos exponernos en el exterior, como por ejemplo; no realizar salidas al cine, al mall, al parque.

