



OPINIÓN
Centro UC
Tecnologías de Inclusión
CEDETI

creSER

EDUCACIÓN EMOCIONAL EN CUARENTENA [EN 400 PALABRAS]



Bárbara Schmidt

Licenciada en psicopedagogía
y profesora de educación física



Jimena Saravia

Licenciada en psicología

1. Emociones en cuarentena

Estamos viviendo algo inusual, algo que nunca antes se vivió. Y, como toda experiencia nueva, genera miedo e incertidumbre. No sabemos cuánto va a durar, qué va a pasar con nosotros y con nuestros seres queridos ni cómo serán las cosas cuando esto termine. Si es que termina.

Así como nos llegan links con todo tipo de ejercicios físicos y tips de comida para cuidarnos; también es importante prestar atención a nuestro mundo emocional, entender cómo nos sentimos y qué es lo que necesitamos.

Y esto, ¿por qué? Porque es imposible que esta situación de aislamiento, de incertidumbre, de sensación de amenaza por una enfermedad silenciosa que nos acecha, no nos afecte de una u otra manera. Hay muchas formas de vivir esta cuarentena, pero lo cierto es que es un desafío para todos.

Y así como ante el coronavirus hay personas que son de grupos de riesgo por su edad o condición física, hay quienes también son más vulnerables emocionalmente.

Todas las emociones tienen una función adaptativa. Aún las emociones desagradables que estamos sintiendo como el miedo, la angustia, la tristeza, el enojo. Sea para ponernos en acción o para tratar de ayudarnos a asimilar esta situación, todas ellas procuran acomodarnos a esta nueva experiencia y hacernos hacer lo necesario para cuidarnos.

Por ello es importante ser conscientes de lo que sentimos, entender qué nos pasa y poner en palabras nuestras necesidades. Porque si nuestras emociones son demasiado intensas o sobredimensionamos el peligro, pierden su utilidad y su capacidad de protegernos, y nos paralizan, incrementando nuestra sensación de indefensión.

Esta experiencia inusual también pone en juego nuestra capacidad de comprometernos con los demás, de ser solidarios, empáticos, buscando formas de apoyar a quienes más lo necesitan. También nos da la esperanza de salir fortalecidos de esta situación, con nuevos aprendizajes y sintiéndonos parte de todo.

Por ello, pongamos en marcha nuestra capacidad de resiliencia, busquemos disfrutar de momentos de bienestar que nos fortalecen, aprendamos a gestionar lo que sentimos. Y no nos olvidemos que ésta es una oportunidad única para sentirnos parte de algo mucho más grande, que nuestro esfuerzo es para cuidarnos entre todos y que cada uno de nosotros es importante en esta gran comunidad mundial.

Ideas para hacer:

Primero nosotros: ¿Por qué? Porque para ayudar a los demás y entender sus necesidades primero tenemos que detenernos y escuchar las nuestras.

¿Cómo? Buscando espacios para nutrirnos. Por ejemplo: una linda ducha, conversar con un par, leer un buen libro, ejercicios de relajación.

Con los chicos: Generando espacios de encuentro para poder conversar acerca de lo que sentimos.



2. Familia y coronavirus, ¿cómo nos manejamos con nuestros hijos?

Esta experiencia nueva que estamos viviendo, nos desafía en gran medida como padres. Nos obliga a pensar nuevas rutinas y encontrar estrategias más creativas, para lograr acomodarnos en esta convivencia.

Muchas veces nos sentimos desbordados porque son muchas las preocupaciones e incertidumbre que sentimos. Pero así como esto nos moviliza a nosotros, también lo hace con nuestros hijos.

Claramente habrá diferencias según las edades y personalidades, pero en general para los niños es difícil entender lo que está sucediendo. Dependerá de la traducción que hagamos los adultos de esta realidad, si esto se vive con mucho miedo y angustia, o si lo que más motiva es el peso de la responsabilidad social.

Muchos de nosotros, lo primero que hacemos al levantarnos, es ver las noticias contabilizando la cantidad de muertos y contagios. Escuchamos audios a todo volumen sobre los peligros que nos acechan y conversamos sobre cómo nos preocupan nuestros seres queridos mayores y su aislamiento. Surgen discusiones sobre las consecuencias económicas que esto está teniendo... y nuestros hijos son testigos silenciosos que escuchan todo.

Tengamos cuidado con la información que llega a nuestros hijos. Generemos espacios de diálogo para ver qué entienden y cuáles son sus miedos.

Seamos empáticos con lo que sienten, no minimicemos su experiencia.

Intentemos compartir momentos de encuentro exclusivo con cada uno de ellos. Todos necesitan sentirse mirados y escuchados, no importa su edad.

Establezcamos rutinas ya que las mismas nos ordenan y nos dan seguridad. Seamos flexibles con aquellas que en este momento no son tan necesarias.

Ayudemos a que todos participen de las tareas de la casa inclusive los más pequeños. Según su edad, cada uno podrá asumir distintas responsabilidades. Esto no sólo aliviará a los adultos, sino que además hará sentir al niño valioso al ver que confían en él.

Intentemos que sostengan contacto social con sus abuelos, con sus primos, con sus amigos. A todos nos hace bien compartir momentos con las personas que queremos, aunque sea a través de una pantalla.

Enseñemos a gestionar y respetar los tiempos y los espacios. Que aprendan que todos necesitamos momentos de concentración y silencio para cumplir con nuestras obligaciones.

Comportamos actividades divertidas como cocinar, jugar, dibujar, que nutran nuestros vínculos. Éstas, son tan importantes como las otras.

Vivamos esta situación como una oportunidad. Indefectiblemente nos dejará su huella. Hagamos que la misma sea recordada como un momento de encuentro y de cercanía emocional.

3. Empatía en tiempos de cuarentena

La empatía es la capacidad de ponernos en el lugar del otro generando vínculos asertivos. Como es una habilidad que puede enseñarse, los adultos debemos comprender la importancia que tiene dentro de la educación de nuestros niños. Las personas empáticas, tienen en cuenta al otro, lo observan, lo escuchan y descubren cuáles son sus necesidades. Este será nuestro desafío, aprender a descifrar, descubrir y traducir las necesidades de nuestros pequeños en este contexto tan particular que estamos viviendo: Un padre que modela en la escucha, enseña a escuchar, un padre que modela en el respeto, enseña a respetar a los demás, un padre que educa en tener en cuenta al otro, educa a su pequeño a mirar al que está al lado y sensibilizarse por lo que está viviendo.

Los convocamos a desarrollar la empatía en tiempos de cuarentena para que sus hijos aprendan a ser más considerados y más amorosos. Dentro de la empatía es importante entrenar la escucha activa.

Les ofrecemos algunas actividades para ello:

1) Hablemos juntos: En un frasco colocar diferentes tarjetas con temas o preguntas que los ayuden a iniciar una charla. Por ejemplo: ¿Cuáles son las cosas que te enojan?, ¿Qué piensas del coronavirus?, ¿qué es lo que más te divierte hacer cuando estamos juntos?, etc. Busquen un lugar tranquilo sin interrupciones y siéntense junto a su hijo con la idea de conversar un rato generando un espacio exclusivo para él. De esta forma estamos modelando una manera de comunicarnos comprometida y sin interrupciones.

2) Cocinemos juntos: elegir una receta fácil para poder realizar juntos. El objetivo es que los chicos puedan seguir los pasos de una receta (escuchando activamente) y al mismo tiempo poder generar un espacio de encuentro.

Ahora algunas ideas para trabajar la empatía:

Fomentar la cooperación: cooperar con las tareas de la casa es una buena manera de ayudar y tener en cuenta al otro.

Ver películas juntos: Charlar acerca de lo que les sucede a los protagonistas de la película. Pensar juntos por qué se sienten de determinada forma o qué hubiesen hecho ellos si estuvieran en su lugar. Les pasamos algunos links de cortos que pueden servir para conversar sobre la empatía:

Personajes y situaciones: usando dos contenedores. En uno colocar papelitos con el nombre de personas conocidas y en el otro emociones y situaciones desagradables tales como enojo, miedo, celos, cansancio, tristeza, frustración, aburrimiento, etc. Por turnos deberán sacar un papelito de cada contenedor y pensar el motivo por el cual esa persona podría estar sintiéndose de esa manera y qué podrían hacer para que se sintiera mejor o resolviera el problema que está viviendo.

4. La frustración

Hoy vamos a hablar de una emoción que es un tanto incómoda, desagradable, pero de la que es imposible escapar, mucho más aún en estos tiempos de cuarentena.

Vivimos en una sociedad que valora y fomenta el éxito, estamos rodeados de redes que muestran imágenes de gente feliz, haciendo cosas geniales. En este mundo paradójico, no hay mucho espacio para la frustración y a la vez es una de las emociones que más sentimos, podríamos decir sin equivocarnos que todos los días.

Muchas veces las cosas no son como queremos, sentimos que el tiempo pasa lento o demasiado rápido. Las personas que nos rodean tienen sus modos y tiempos, y generalmente no coincide con lo que esperamos. Y la cuarentena no hace más que complicar aún más las cosas. Teníamos planes que se cayeron, perdimos la posibilidad de vivir cosas que ya no podremos recuperar (como el último año del colegio o la experiencia del primer grado, no podremos acompañar el nacimiento de sobrinos, ni abrazar a seres queridos en sus cumpleaños de este año), no podemos hacer planes. Acomodarnos a todos los roles que tuvimos que asumir es un gran desafío, y para los niños, el aprendizaje vía online sin poder ver a sus maestras ni a sus amigos, es difícil de transitar.

La frustración, como todas las emociones, irrumpe sin que podamos controlarla, simplemente aparece ante lo que estamos viviendo. A veces se manifiesta como enojo, a veces nos hace llorar, a veces nos lleva a abandonar lo que no nos sale porque es muy difícil de tolerar.

Nos muestra de frente que no somos perfectos, que el mundo no gira a nuestro alrededor ni movido por nuestras necesidades. Y esto es doloroso y nos enoja.

Pero como dijimos, es una emoción inevitable. Por ello, cuando se presenta, lo primero que tenemos que hacer es aprender a reconocerla y a aceptarla. Una vez que podamos entender lo que sentimos y nos dejemos de “pelear” con ello, podremos comenzar a manejarla.



Algunas ideas:

1) Como el primer paso para poder manejar nuestra frustración es reconocerla, les proponemos una actividad que llamamos “nuestros botones detonadores”. Sólo necesitan una hoja con algunos círculos dibujados, que representan los botones. En el interior de cada círculo, van a escribir lo que los suele frustrar. Este ejercicio ayuda a volver el foco sobre nosotros mismos, reflexionar sobre lo que nos pasa y poder anticiparnos la próxima vez que nos encontremos en esa situación.

2) En segundo lugar, una vez que reconocemos y aceptamos nuestra frustración, podemos llevar a cabo algún ejercicio de relajación, que nos ayudará a regular la intensidad de la emoción. Puede ser simplemente contar hasta 10 o respirar hondo 3 veces. Luego de que logremos tranquilizarnos, ¡¡y estaremos listos para seguir adelante!!

5. Miedo

El miedo es una de las emociones básicas y posee la función, tan importante, de protegernos ante los peligros. Nos ayuda a huir cuando es necesario, a ser cautelosos, y a no sobre-exponernos ante posibles peligros. El problema surge cuando su intensidad es demasiada; ya que nos paraliza y no nos permite ponernos en acción, por lo que se vuelve “disfuncional”.

Cuando podemos poner en palabras lo que nos asusta, entender por qué nos sentimos así y aceptarlo, se alivia la intensidad de la emoción y volvemos a sentirnos “en control”. También nos da la oportunidad de diferenciar si lo que nos genera temor es real o imaginario pudiendo de esta manera darle la dimensión adecuada.

Estamos en una época cargada de incertidumbre, viviendo una realidad absolutamente atípica, que nos coloca en situaciones de mayor vulnerabilidad.

Indefectiblemente los miedos comienzan a circular entre nosotros, adoptando múltiples formas según la circunstancia que nos toca vivir. No es lo mismo para una persona mayor que siente que el riesgo de contraer la enfermedad podría llevarla a la muerte, que el temor de un adolescente o inclusive un niño menor frente a la misma situación.

Sin embargo, es importante poder, como adultos responsables, agudizar nuestra escucha ya que la herramienta por excelencia frente al miedo es la de ofrecer un espacio de diálogo en donde cada uno pueda expresar lo que está sintiendo.

Para los más pequeños esto puede resultar más difícil, ya que no cuentan con el vocabulario adecuado ni la capacidad de simbolización para poder expresarse oralmente. Tal vez una forma en la que manifiestan su malestar o temor es mostrándose más irritables e inclusive a veces aparece alguna dificultad para conciliar el sueño o separarse de nosotros.

El jugar en estas situaciones cumple un rol importante ya que por medio del juego representan y actúan lo que los angustia y temen, y así lo pueden elaborar.

Diferentes técnicas de respiración también pueden resultar herramientas valiosas que les ayuden a controlar la intensidad de sus temores, ofreciendo cierta sensación de control. Los coloca en un lugar de protagonistas, capaces de decidir acerca de determinadas cosas. Es una forma de enfrentar la incertidumbre y salir fortalecidos.

Aquellos niños que puedan reconocer sus temores, expresarlos y luego controlarlos tendrán mejores herramientas para enfrentar el tan esperado “día después”, aquel día en el que retomemos nuestras rutinas, volvamos a estar en contacto con los otros y transitemos, en definitiva, la maravillosa libertad hoy tan añorada por todos.

Ideas:

1) Librito atrapa miedos: Armar, junto con el niño, un librito en el que pueda dibujar y/o escribir qué es lo que lo asusta.

2) Caja Monstruosa: usando una caja, decorarla como si fuera un monstruo y que el niño escriba o dibuje en diferentes papeles lo que lo asusta. Luego podrá introducir los mismos para que el monstruo “se coma sus miedos”

Descripción de la imagen: Sobre un fondo blanco está el texto:

¡Imaginemos historias que asustan! Tira el dado 3 veces para ver qué personaje, situación y lugar te tocan, y ¡empieza a crear!

A la derecha de la imagen aparece un personaje blanco con manchas verdes y orejas largas, con cara de asustado.

Bajo el texto, hay una tabla con las instrucciones del juego:

Dado marca 1 – Personaje que aparece: Araña – Situación: En una noche de tormenta – Lugar: en una casa abandonada

Dado marca 2 – Personaje que aparece: Zombi – Situación: Se corta la luz – Lugar: Debajo de un árbol

Dado marca 3 – Personaje que aparece: Fantasma – Situación: Estás sola o solo – Lugar: en un bosque

Dado marca 4 – Personaje que aparece: Víbora – Situación: Te pierdes – Lugar: en un castillo

Dado marca 5 – Personaje que aparece: Monstruo – Situación: Están todos durmiendo – Lugar: en el sótano

Dado marca 6 – Personaje que aparece: Murciélago – Situación: Se escucha un ruido raro – Lugar: Al lado de un lago

¡¡¡Imaginemos historias que asustan!!!







Tira el dado 3 veces para ver qué personaje, situación y lugar te tocan, y empieza a crear!!



NÚMERO DEL DADO	PERSONAJE que aparece	SITUACIÓN	LUGAR
	araña	en una noche de tormenta	en una casa abandonada
	zombi	se corta la luz	debajo de un árbol
	fantasma	estás solo/a	en un bosque
	víbora	te pierdes	en un castillo
	monstruo	están todos durmiendo	en el sótano
	murciélago	Se escucha un ruido raro	al lado de un lago

¡¡¡Imaginemos historias que asustan!!!
Tira el dado 3 veces para ver qué personaje, situación
y lugar te tocan, y empieza a crear!!



NÚMERO DEL DADO	PERSONAJE que aparece	SITUACIÓN	LUGAR
	araña	en una noche de tormenta	en una casa abandonada
	zombi	se corta la luz	debajo de un árbol
	fantasma	estás solo/a	en un bosque
	víbora	te pierdes	en un castillo
	monstruo	están todos durmiendo	en el sótano
	murciélago	Se escucha un ruido raro	al lado de un lago

6. El día de la marmota

Esperamos que hayan tenido la oportunidad de ver la película de Bill Murray y Andy Macdowell, “Hechizo del tiempo”. El protagonista se levanta todos los días, el mismo día. Sucede ininterrumpidamente de igual manera, hasta que él puede ir aprendiendo, encontrando un sentido a su experiencia y finalmente consigue lo que desea. Este cambio de actitud es “premiado” al conquistar a la mujer que ama y continuar con su vida.

La expresión “día de la marmota” se aplicaba para predecir la finalización del invierno; pero por esta película, se la comenzó a vincular también con la repetición y la abulia de días iguales y aburridos. Este encierro que vivimos, donde pareciera que los días se suceden sin cambios, afecta inclusive nuestra capacidad de discriminar en qué día de la semana nos encontramos. Estos días, por momentos cargados de agobio e incertidumbre, nos dejan con una sensación de sin-salida, de estar atrapados en un bucle de tiempo.

A su vez, nos llegan teorías de diferentes colores, explicando la razón de esta pandemia: que es una búsqueda de equilibrio del cosmos para “limpiarse”; que es un ataque biológico; que depende de la vibración energética; que es un invento de la OMS...

Y aquí estamos, por momentos desorientados, cansados y preocupados.

Por ello, queremos invitarlos a hacer una pausa para reflexionar, para confiar en nuestra naturaleza resiliente, esa fuerza que nos pertenece y surge cuando la realidad se nos impone y necesitamos cambiar.

Es a partir de la aceptación de esta realidad que podremos hacer algo distinto, dando lugar a nuevas oportunidades. Tal como el personaje de Bill Murray, que acepta que no puede hacer nada para que sus días no se repitan y decide conscientemente aprovecharlos de otra manera, éste es un momento que nos invita a cuestionarnos sobre aquellas cosas que hacíamos en piloto automático, sin detenernos a evaluar el costo que implicaba para nosotros y nuestros seres queridos.

Hoy, en esta convivencia forzada, intentemos encontrarnos primero con nosotros mismos y luego con los demás, re-descubriéndonos, jerarquizando lo importante, colocando las cosas en el lugar que se merecen. Aprovechemos la oportunidad que nos brinda esta cuarentena y construyamos nuestra propia teoría personal, que nos cuente para qué nos sirve este paréntesis existencial, qué sentido tiene para nosotros, qué enseñanzas de vida nos puede dejar.

Que nuestros días no sean “días de la marmota”, hagamos que cada uno sea único e irrepetible y que tenga sentido haberlo vivido.

Les regalamos una actividad para hacer en familia:

Antes de dormir, cada uno escribe un propósito que haga que el día siguiente sea especial para él mismo y para un ser querido, comprendiendo que generar bienestar en otros, también alimenta nuestro propio bienestar.

7. La ansiedad en tiempos de cuarentena

La ansiedad se caracteriza por una incomodidad tanto emocional como física, ante algo que nos preocupa y que no sabemos si vamos a poder enfrentar. Experimentar un poco de ansiedad puede funcionar como un motor que nos pone en acción; pero, cuando su intensidad es demasiada o se sostiene mucho tiempo, nos paraliza. También cuando dudamos de nuestras capacidades o simplemente no las conocemos, quedamos más expuestos e indefensos.

Hay momentos en la vida en que somos especialmente vulnerables a la ansiedad, más allá de nuestras habilidades. Por ejemplo, al iniciar un nuevo proyecto que nos asusta o cuando esperamos un diagnóstico. Este tipo de situaciones tienen en común que están cargadas de incertidumbre: esa experiencia tan difícil de transitar y que nos envuelve de ansiedad.

Por ello, esta pandemia y su cuarentena se convierten en un gran factor de riesgo, puesto que la incertidumbre es global. Nadie, en ningún lugar del mundo, sabe cómo esto va a seguir ni cuánto tiempo va a durar.

Es importante detenernos y estar atentos a cuando esta incomodidad empieza a afectar nuestra manera de dormir o no podamos concentrarnos en lo que tenemos que hacer. Si no le prestamos atención y sigue creciendo en intensidad, puede llegar a generarnos también enfermedades o complicaciones que después son más difíciles de resolver.

Los niños están tan expuestos como nosotros a la ansiedad, no sólo por la incertidumbre que también experimentan, sino además porque son esponjas que absorben la nuestra. ¡La ansiedad se contagia tanto como el COVID!

Seamos conscientes de lo que sentimos, aprendamos a ponerlo en palabras y modelemos esto en nuestros niños para que puedan transitar mejor los momentos de estrés. Aprender a registrar y autorregular esta emoción, ¡es un recurso que va a ayudarlos a lo largo de su vida!!

Les proponemos dos actividades:

1- Registrar lo que sentimos.

Aunque nuestras emociones son dinámicas y van cambiando a lo largo del día, podemos elegir un momento del mismo para detenernos, darnos cuenta de lo que sentimos y llevar un registro de esto. Esta práctica de alfabetización emocional nos ayuda a conocernos más.

2- Pensar estrategias que nos ayuden a tranquilizarnos cuando nos sentimos ansiosos.

Nosotras hicimos un puercoespín en porcelana fría con palitos de helado*. La propuesta es escribir estrategias que nos ayudan a tranquilizarnos en los palitos (ej: contar hasta 10, respirar hondo, etc). Es importante elegir las estrategias con los niños, ya que no todas nos sirven a todos por igual. La próxima vez que sientan ansiedad, tomarán el puercoespín, elegirán un palito y llevarán a cabo la estrategia que les tocó.

**Si no tienen estos materiales en casa, pueden decorar una caja o un frasco y escribir las estrategias en papelitos que guardarán dentro.*

EDUCACIÓN EMOCIONAL EN CUARENTENA [EN 400 PALABRAS]

Actividad 1. Registrar lo que sentimos.



Actividad 2. Pensar estrategias que nos ayuden a tranquilizarnos cuando nos sentimos ansiosos.



8. Cuidarnos para cuidar

Ha pasado ya mucho tiempo desde aquel primer día en donde nos dijeron que debíamos permanecer en nuestros hogares. Quedarnos en casa parecía ser la única manera responsable de cuidarnos y de cuidar a los otros. Fueron pasando los días y lentamente comenzamos a conocer y comprender un poco más acerca de este virus que, sin ningún tipo de discriminación, invadió los distintos países del mundo.

Casi sin darnos cuenta, esta realidad comenzó a formar parte de nuestra cotidianidad. Su presencia trajo cambios, algunos no tan complejos de incorporar; pero otros, a medida que pasaban los días, se tornaron más complicados. Por ejemplo, el aislamiento social. Sabemos que forma parte del cuidado necesario para evitar contagiarnos; sin embargo, el hombre es un ser social por naturaleza y por ello necesita de la interacción con sus afectos. A partir de esto comenzaron a surgir varias preguntas, muchas de ellas acerca de cómo y cuándo volveríamos a estar con nuestros seres queridos. Estas dudas generan inevitablemente un sinnúmero de emociones, no siempre sencillas de comprender y controlar.

Es por ello que nuestra propuesta de hoy es que, entre tanto caos y confusión, podamos detenernos unos minutos y observarnos. Tratar de registrar qué nos pasa, qué sentimos, y qué necesitamos. A partir de esta pausa responsable, volver a tener la energía necesaria para poder continuar.

Somos, los adultos, los encargados de sostener a los más pequeños. Sus emociones dependen de la seguridad y serenidad que les transmitamos.

Por ello es importante que nos cuidemos, que nos nutramos emocionalmente haciendo cosas que nos hagan bien, que nos devuelvan la energía que necesitamos para poder luego ocuparnos de los otros.

Si nos des-oímos, y nos des-cuidamos, difícilmente podremos cuidar y sostener a los que dependen de nosotros. Y por otro lado, estamos funcionando como modelos que muestran que no es importante cuidarse a uno mismo.

La propuesta parece simple, pero sabemos que es compleja: "cuidarnos para poder cuidar a los demás", un desafío indispensable pero al mismo tiempo revelador.

Ideas:

- Dar espacio para algún hobby
- Baño de inmersión
- Lectura de libros que no tengan que ver con lo laboral ni escolar
- Organizar encuentros virtuales con seres queridos
- Compartir actividades virtualmente aprovechando lo que ofrecen muchas aplicaciones: jugar por ejemplo al bingo o compartir pantallas para ver películas con otros
- Ejercicios físicos: de descarga y de relajación
- Espacios lúdicos de encuentro: juegos de mesa, elegir películas juntos, leer algún cuento juntos

9. ¿Qué hacemos con esta apatía?

Cansancio, apatía, desgano. Todas palabras incómodas que nos rodean y se nos meten por los poros. Si le agregamos además un poquito de incertidumbre, logramos el cóctel perfecto para tener un sujeto sin energía y sin ganas de hacer nada. Estas sensaciones parece que se han diseminado con mayor fuerza que este virus que nos aqueja.

Pues bien, ¿qué podemos hacer al respecto? ¿Cómo podemos ayudar a que nuestros niños salgan de este estado de apatía, cuando nosotros nos sentimos de manera similar?

Poder reconocer lo que nos sucede, poder hablar de ello y ser empáticos entre nosotros podría ser un excelente punto de partida.

Así dejaremos de sentirnos tan solos, para pasar a sentirnos comprendidos y más acompañados. Esta no es una propuesta que nos lleve a pensar “mal de muchos consuelo de tontos”; sino todo lo contrario. Es una invitación de ayuda mutua, para poder salir entre todos de este estado de apatía que nos encierra y no nos deja actuar.

Un buen antídoto es poner en escena la creatividad. Sí, incluirla en nuestras rutinas posibilita que lo diario se vea con otra cara y deje de ser tan predecible. El efecto sorpresa es energizante y los cambios nos ubican en lugares nuevos y más divertidos.

La idea de modificar el contexto en donde nos encontramos encerrados puede parecer disparatado; pero lo que queremos generar es justamente un cambio de escenario.

La propuesta es encontrarle nuevos lugares a los muebles, construir carpas (tiendas) con sábanas para dormir en otros ambientes de la casa, transformar el living en una cueva misteriosa... En definitiva, recrear el espacio físico ayuda a desplegar nuestra imaginación con los más pequeños.

A los no tan chicos, invitarlos a una función de “cine hogareño”, con cabritas para todos, puede ser divertido. O bien un bingo familiar en donde nos “juguemos” las tareas domésticas también puede resultar motivador.

Hay momentos en los que es necesario poder flexibilizarnos, bajar las exigencias de las obligaciones y poner el foco en recargar nuestras baterías para poder seguir. Las ideas pueden ser de lo más variadas, dependiendo de la edad de los miembros de la familia, pero la clave sigue siendo siempre la misma: cambiar la rutina, sorprendernos, divertirnos juntos y, de esta manera, hacer de nuestros días una aventura que de ganas de vivir.

Idea para recrear

Les proponemos un juego de imaginación: pueden escribir, dibujar, simplemente conversar o actuar lo que harían. Sólo necesitan un dado y el tablero. Tiran el dado dos veces, buscan en el tablero qué recuadro corresponde a esos dos números, y ¡¡¡sólo quedaimaginar!!





¿QUÉ HARÍAS SI....



	1	2	3	4	5	6
1	tuvieras súper-poderes	no tuvieras que trabajar/ estudiar	no existiera la tecnología	fueras presidente	te despertaras siendo otra persona	podieras adivinar el futuro
2	podieras detener el tiempo	podieras inventar cualquier cosa	fueras la mamá de tu mamá	te encontraras con un extraterrestre	te despertaras siendo un insecto	podieras viajar en el tiempo
3	podieras volar	fueras estrella de rock	podieras inventar un deporte	podieras viajar al espacio	fueras artista famoso/a	te encontraras con Harry Potter
4	fueras deportista estrella	se levantara la cuarentena	te fueras de campamento	te encontraras con un Yeti	podieras inventar un animal	podieras teletransportarte
5	te pelearas con tu mejor amiga/o	podieras hablar con alguien que ya no está	tuvieras que sobrevivir bajo tierra	podieras inventar un colegio	podieras escribir un libro	te encontraras con alguien perdido/a
6	podieras crear un país	te quedaras solo/a en una casa embrujada	podieras cambiar los colores	fueras millonaria/o	podieras inventar un juego	te perdieras en un bosque

10. Nuestro cuerpo en pandemia

Si hay algo de lo que estamos absolutamente seguros en estos tiempos de incertidumbre es que tenemos un cuerpo. Sí, tenemos un cuerpo que, sin darnos cuenta, empezó a tener un lugar protagónico en esta época de pandemia.

Cuando estamos sanos y “libres”, vivimos como si no tuviéramos cuerpo. Muchas veces no somos conscientes de él. Pero en estos tiempos comenzamos a entender que debemos prestarle atención, cuidarlo; ya que surgió un virus que nos daña y por ello nos recomiendan que nos aislemos. Al mismo tiempo, comprendemos también que nuestro cuerpo puede dañar a otras personas y que este es otro de los motivos por los que debemos mantener la distancia social.

Todo pasó tan de golpe, que no nos dio tiempo para pensar en las consecuencias que este aislamiento tiene en nuestro cuerpo. Un cuerpo que estaba acostumbrado a determinadas rutinas y movimientos que debieron modificarse, pasando al encierro y a la quietud.

Para aquellos más disciplinados, más corporales, esta realidad significó un cambio de forma, de contexto, pero pueden continuar ofreciéndole al cuerpo el ejercicio al que estaba acostumbrado. Sin embargo, para muchos la situación de encierro tiene un efecto letal. Empezamos a pasar horas sentados frente a las pantallas. Nos volvimos más pasivos, más ansiosos y, en esa quietud, indefectiblemente descuidamos a nuestro cuerpo.

Estudios realizados acerca de las conductas de los niños a lo largo de esta pandemia sostienen que su salud se está dañando debido al confinamiento.

Este daño no sólo se refiere al estado emocional, sino también al aumento de peso como consecuencia del sedentarismo y del cambio de alimentación, llegando a observarse un aumento significativo de la obesidad infantil.

Es por ello que hoy queremos detenernos y reflexionar acerca del cuidado de nuestro cuerpo, resaltando la importancia que posee nuestra alimentación y ejercicio diario. Para poder generar nuevas rutinas y cambios de hábito en los niños, nuestro modelado nuevamente tendrá un rol fundamental, además de ser una excelente excusa para encontrarnos y disfrutar un tiempo con nuestros hijos.

Existen distintos tipos de ejercicios, siendo ambos importantes:

Los de descarga física, en donde liberamos endorfinas que generan sensaciones de satisfacción y cambios de humor, además de poner en movimiento músculos y articulaciones;

y otros más tranquilos, cuya finalidad es la relajación y la conexión con uno mismo. Estos ofrecen a los niños herramientas que ayudan a regular la ansiedad, como también a conciliar el sueño, entre otros beneficios.

Si logramos disfrutar y sistematizar este tipo de ejercicios desde temprana edad, será una enseñanza maravillosa y una herramienta que les será útil para toda la vida.

EDUCACIÓN EMOCIONAL EN CUARENTENA [EN 400 PALABRAS]



Les compartimos para ello algunas aplicaciones para que exploren y se animen a incorporar este nuevo desafío.

Activilandia

<http://www.activilandia.aecosan.msssi.gob.es/>

Ejercicio matutino para niños

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.shvagerfm.Kids>

Just Dance Now

https://play.google.com/store/apps/details?id=com.ubisoft.dance.JustDance&hl=es_419

Exercises for kids to do at home

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.workout.exerciseforkids>

11. Quiero que mis hijos sean felices

“Quiero que mis hijos sean felices” repetimos los padres cada vez que pedimos un deseo o nos preguntan qué esperamos de la vida. Y entonces empezamos a angustiarnos de sólo pensar que esto no pueda ser posible ya desde pequeños ... en la plaza, por ejemplo, cuando lo vemos llorar ante alguien que le sacó el columpio, o sufrimos cuando le toca una maestra que no le tiene paciencia, o cuando los amigos lo critican.

Si nuestro angelito nos canta un repertorio de canciones inventadas, hacemos un esfuerzo sobrehumano para que no detecte que nos hiere el tímpano y terminamos aplaudiendo estoicos su genialidad. ¿Cómo le vamos a decir que no le salió perfecto aunque no haya sido así? No queremos verlo triste o decepcionado. Sólo queremos verlo feliz.

Y cuando nos pide un móvil “porque ya todos tienen”, aunque no sea edad todavía, se lo compramos, porque no vaya a quedar excluido del grupo ...e infeliz.

Y así vamos, paternando con culpa cuando no podemos cubrir todas sus necesidades y caprichos o cuando no nos queda otra que ponerle un límite. ¡Es que nos resulta tan doloroso verlos sufrir!

Pero acaso en la vida ¿no hemos atravesado más tropiezos que logros? ¿Cuántas veces nos propusimos algo y las cosas no salieron como esperábamos?

Queremos preparar a nuestros hijos para que triunfen y, por ello, les llenamos la agenda con clases extraprogramáticas, elegimos el mejor colegio, nos preocupamos por sus amistades...pero ¿esto realmente nos garantiza que vayan a ser felices?

¿Les resolvemos todos sus problemas para que crezcan inseguros, sintiendo que ellos solos no pueden?

¿Les exigimos para que saquen buenas notas, pero los preparamos para recibir un aplazo?

¿Les ponemos límites para que ellos también aprendan a decir que NO?

¿Les permitimos conectarse con la angustia de la pérdida, para aprender a transitar los duelos que sin duda tendrán que sobrellevar a lo largo de su vida?

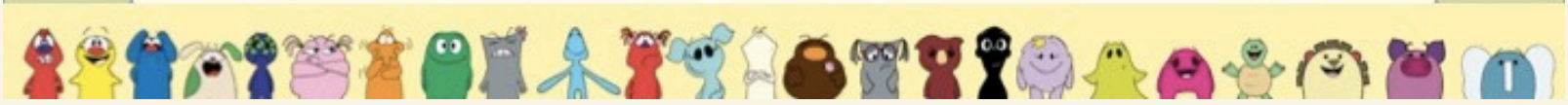
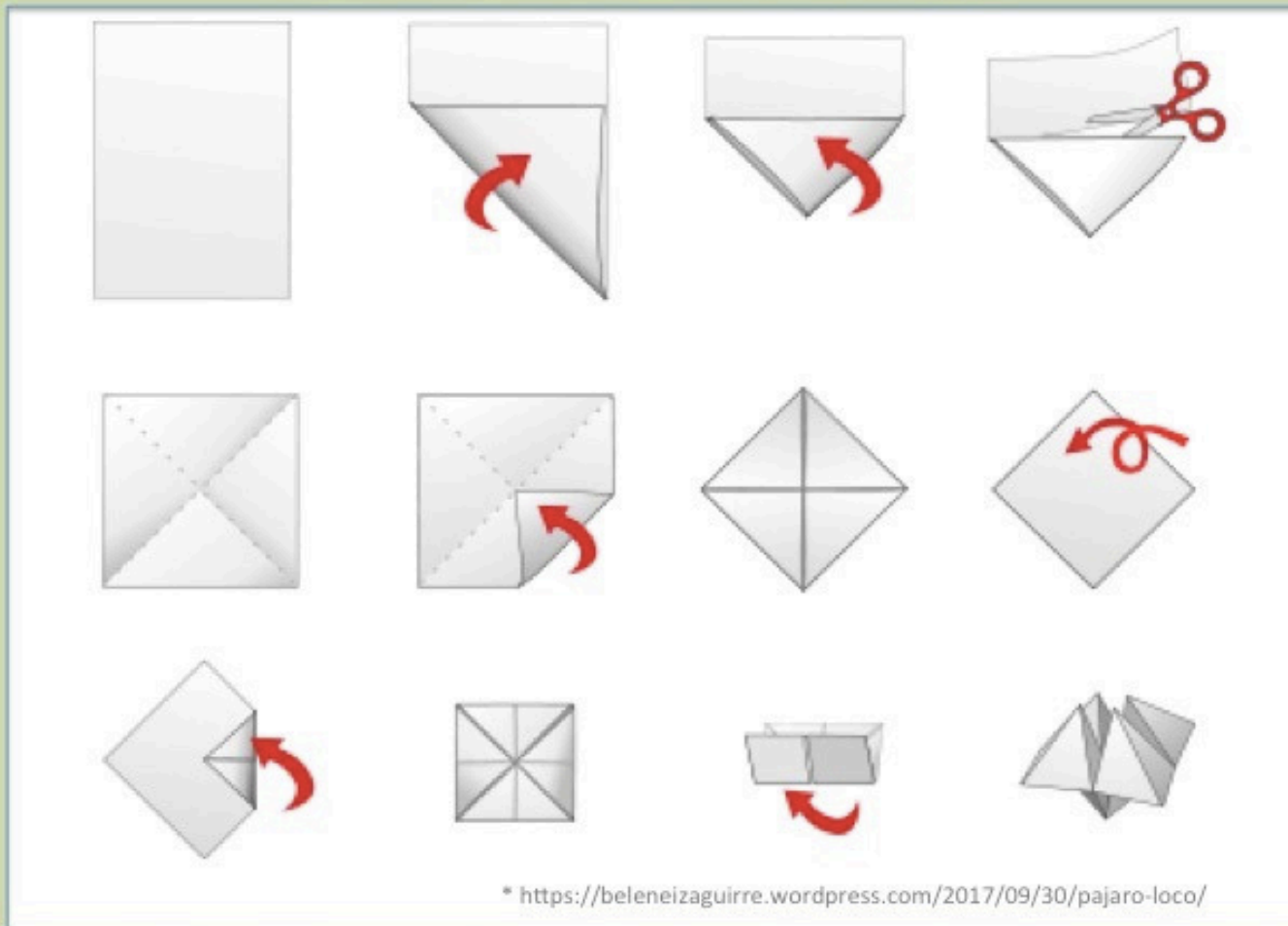
No se trata de exponerlos a que sufran, sino de acompañarlos de cerca y con abrazos firmes en los malos ratos que les depara la vida, teniendo la certeza de que lo que estamos haciendo es ayudarlos a construir herramientas. Éstas son, en definitiva, las que le permitirán procurarse ellos mismos una vida feliz.

En estos tiempos de pandemia, estamos envueltos en proyectos inconclusos, actividades prohibidas, límites impuestos desde afuera y nadie puede controlar ni anticipar cómo esto va a seguir.

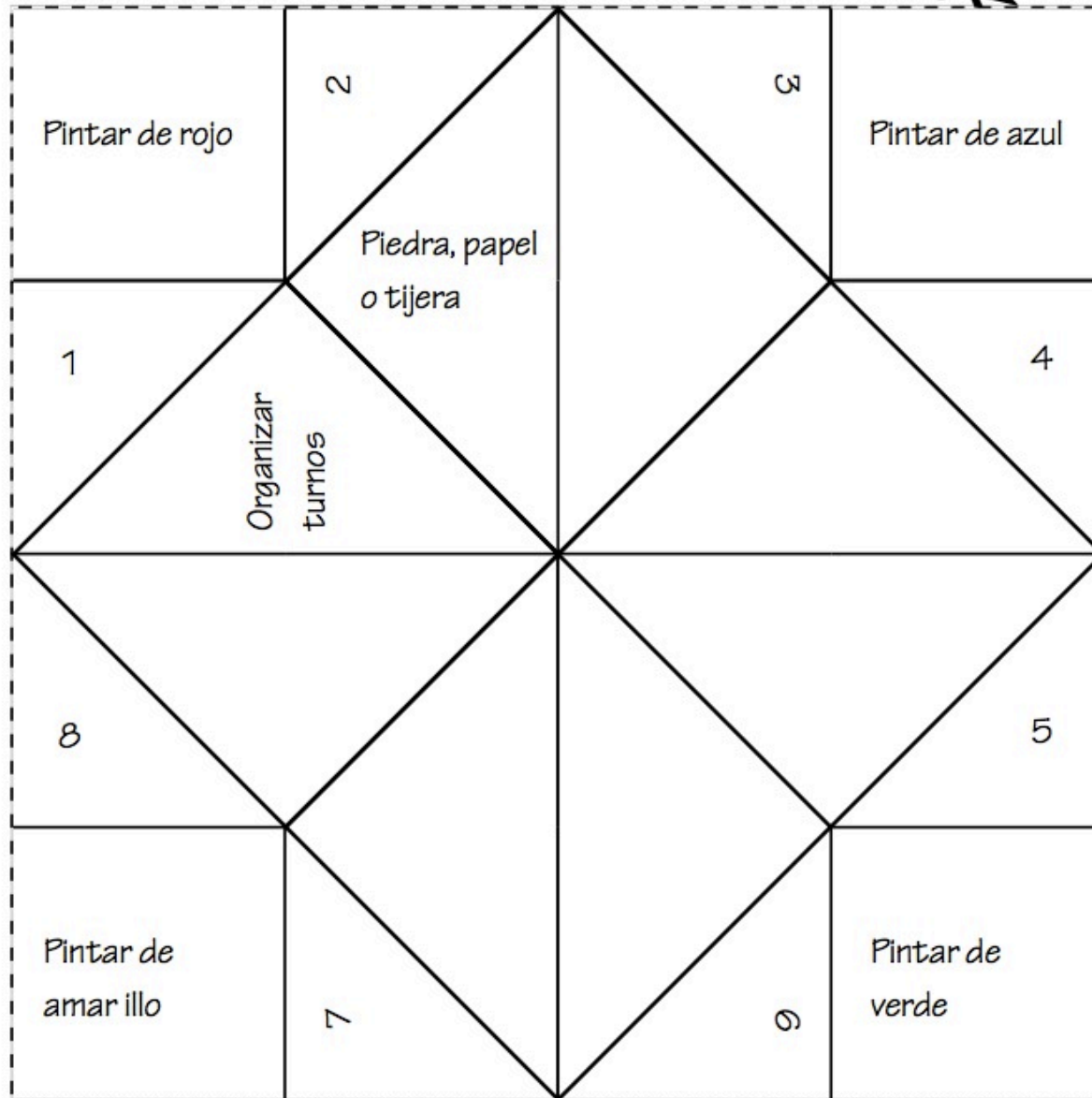
“Ningún mar en calma hizo experto a un marinero”, dicen las abuelas. Aprovechemos estos enojos, estas frustraciones, estas tristezas en cuarentena fruto de tantas pérdidas, para que aprendan a surfear en aguas turbulentas.



CÓMO HACER UN COMECOCOS*



Completá y armá en familia el comecocos con estrategias para resolver conflictos.



12. Nuestros vínculos en cuarentena

Hoy queremos reflexionar acerca de nuestra condición de seres sociales y cómo esta circunstancia tan particular fue naturalizando una distancia que jamás habíamos imaginado.

Si racionalizamos la importancia de la distancia social como estrategia para cuidarnos y para cuidar a los otros, podemos entenderla y respetarla. Sin embargo, esto no deja de generar huellas e impacto emocional en nuestra manera de vincularnos.

Si lo analizamos un poco, vemos que en esta cuarentena solemos oscilar entre dos polos:

Por momentos tomamos consciencia de lo importante que son nuestros seres queridos y nos duele extrañarlos tanto. Buscamos formas variadas y creativas de vincularnos, para acortar las distancias. Sentimos nostalgia, nos enoja el paso del tiempo y todas las oportunidades de compartir que nos vamos perdiendo.

Otras veces nos sucede lo contrario, como consecuencia del desgaste por el exceso de convivencia con quienes tenemos a mano, estamos cansados, deseamos re-encontrar espacios de soledad, de silencio. Estar todo el tiempo con otros, sin estar acostumbrados a esto, es una realidad desgastante que genera roces y falta de tolerancia, que va fluctuando en el encierro.

Estas experiencias emocionales nos atraviesan a los adultos pero también impactan en los niños, que se muestran también ansiosos por re-encontrarse con sus amigos, además de ver a sus familiares. A su vez, se los percibe temerosos ante el peligro que implica la enfermedad y la incertidumbre del futuro. Se enojan con nosotros por la falta de certezas ante sus reclamos cargados de impotencia.

Estas situaciones conllevan la presencia de cierto malestar difícil de manejar, de una incomodidad que se naturaliza y que tenemos indefectiblemente que aceptar. Porque tantas dudas, tanta incertidumbre, abrumba. Lo importante es que podamos detenernos y conectarnos con estas sensaciones, abrazarlas porque no se supone que sintamos otra cosa ante una realidad incómoda que se impone.

Aceptar la realidad aunque duela, nos alivia y nos permite pasar a otra cosa. Por ejemplo, a pensar en el desafío de cómo podemos estar cerca en la distancia. Cómo transmitirle al otro lo importante que es para nosotros, a pesar de no poder abrazarlo.

Ideas para recrear:

Les proponemos dos ideas que nos ayudan a hacer sentir bien a otros, a poder transmitirles nuestro cariño.

Desafío cariñoso: tomamos un papel y hacemos una lista de las personas que queremos. A los más pequeños, que aún no saben escribir, se les puede proponer que los dibuje. Luego, tendremos el desafío de pensar de qué forma les podemos demostrar nuestro cariño y llevarlo a cabo. No demos por hecho que saben que los queremos!! A quién no le gusta escuchar que le digan algo lindo o recibir una demostración de cariño?

Mensajes cariñosos: esta actividad la podemos hacer con quienes convivimos (y así generamos un clima de mayor amorosidad en casa) o podemos hacerla a distancia: cada persona que participe de la propuesta escribe su nombre en una hoja o en un documento de google. Luego va pasando su hoja o compartiendo su documento a las distintas personas participantes que deberán escribir por qué piensan que es especial el dueño de esa hoja, o qué es lo que más les gusta de él/ella. Una vez que esa hoja fue circulando por las distintas personas y todos escribieron su mensaje, vuelve a su dueño quien podrá leer esos mensajes cariñosos y por qué no, guardarlos como un tesoro, ¡¡para cuando el ánimo necesite una recarga de mimos!!



13. El registro de lo vivido en cuarentena

Hoy nos detuvimos a mirar por la ventana. Los simples brotes de un árbol, que vemos todos los días fue lo que nos impactó y nos hizo pensar en la proximidad de la primavera. Qué increíble, ya casi termina el invierno y seguimos en cuarentena...¿Cómo puede ser que haya pasado tanto tiempo?

Al principio no dimensionamos la situación. Esperábamos cada 15 días los anuncios con la ilusión de poder regresar a nuestra cotidianeidad. Sin embargo, con el correr de los días esas ilusiones comenzaron a ser efímeras y las noticias se transformaron en discursos sin valor ya que nada cambiaba. Dejamos de ver a nuestros afectos, de ir a las escuelas y de asistir a nuestros trabajos, tuvimos que modificar nuestras rutinas y aprender nuevas estrategias.

Si pensamos en las diferentes etapas de la vida, ¿acaso es lo mismo pasar un año de vida en cuarentena para una persona octogenaria y para un niño? ¿Cómo vive este año un adolescente que está por finalizar sus estudios secundarios y que no ha podido despedirse de sus compañeros ni experimentar los rituales de cierre que ello conlleva? ¿Qué miedos viven aquellos denominados “población de riesgo” y cuáles son los temores de los otros?

Podríamos seguir preguntándonos infinitamente acerca de las diferentes experiencias, existen tantas realidades como sujetos hay en el mundo.

Pero creemos que hay una vivencia que nos atraviesa a todos de alguna manera: la sensación de estar actuando en “modo supervivencia”, haciendo lo que podemos mientras esperamos para “despegar” o de estar ubicados en la línea de largada, ya en cuclillas, listos para salir al mundo y empezar los proyectos que nos habíamos planteado para este año.

Pero el 2020 ya arrancó, ya está pasando, lo estamos viviendo sin ser tan conscientes de ello.

Esta reflexión nos lleva a cuestionarnos: ¿Cómo podríamos entrenar nuestra mirada y empezar a registrar con más fuerza lo vivido?

Creemos que un ejercicio interesante en este sentido es escribir un diario; ya que nos da la posibilidad de hacer una pausa y registrar lo acontecido. Es un ritual posibilitador de análisis, de una mejor comprensión de lo que nos está atravesando.

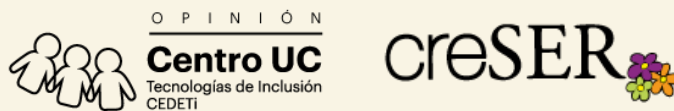
Este “Diario de mi cuarentena” es una buena propuesta para hacerle además a nuestros niños. Los más pequeños pueden dibujar o dictarnos lo que quieren que escribamos y cuando sean más grandes podrán ver las huellas que les dejó este año tan particular.

Diario de mi cuarentena



Para empezar, lo primero será encontrar un lindo cuaderno y decorarlo. Luego podemos pensar en diversas consignas que nos ayuden a escribir, por ejemplo:

- ¿Dónde y con quién estoy transitando mi cuarentena?
- ¿Cuáles son mis preferidos en este momento: comida, color, animal, película, etc.?
- ¿Qué mueve mis emociones?: ¿qué es lo que más me alegra? ¿lo que me enoja? ¿A qué le temo?
- ¿Qué es lo primero que quisiera hacer cuando la cuarentena termine?
- ¿Qué es lo que más extraño?
- ¿Qué es lo que más me gusta de esta cuarentena?



EDUCACIÓN EMOCIONAL EN CUARENTENA [EN 400 PALABRAS]

www.cedeti.cl
www.creseraprendiendo.com