



## ACOMPañAMIENTO EMOCIONAL: ESTRATEGIAS FAMILIARES EN LA SITUACIÓN DE CRISIS SANITARIA Y CONFINAMIENTO DOMICILIARIO

La situación de alerta sanitaria a nivel mundial generada por la pandemia por CORONAVIRUS COVID-19, nos obliga a adoptar cambios drásticos en nuestras dinámicas familiares y paraliza temporalmente nuestra rutina diaria.



Ante esta situación imprevista, los niños y las niñas pueden responder de diferentes formas dependiendo de su edad:

- ❖ Reforzando más el apego hacia sus progenitores o mostrándose distantes, retraídos, poco afectivos.
- ❖ Con regresiones en hábitos previamente establecidos.
- ❖ Con dificultades para iniciar y mantener un sueño reparador (insomnio, pesadillas, despertares frecuentes).
- ❖ Cambios de humor.
- ❖ Elevación de sus niveles de alerta.
- ❖ Manifestando miedo, ansiedad.
- ❖ Mayor desobediencia o rebeldía ante normas previamente establecidas.
- ❖ Elevación de su nivel de actividad.





## CÓMO DEBEMOS ACTUAR:

1. Ante todo, debemos tener paciencia y autocontrol emocional, transmitirles calma y serenidad, somos un ejemplo para ellos/as, “las emociones no se heredan, pero se imitan”, debemos mostrarles nuestro apoyo, ser empáticos, darles cariño y acompañarlos emocionalmente en todo el proceso con el objetivo de lograr ser la base segura y sólida para ellos/as.
2. Debemos contarles lo que está pasando, intentando que no escuchen o vean noticias angustiosas y adaptando el discurso a su edad, con vocabulario entendible para ellos/as, de manera que comprendan que el estar en casa es una medida de protección y seguridad para todos/as, no es un castigo. Pero sobre todo que entiendan que esto que estamos viviendo es **TEMPORAL Y PASARÁ**.
3. Hacer un “acuerdo familiar” que fomente la unión, la ayuda, el apoyo, en el que cada miembro de la unidad se sienta un eslabón indispensable para que el núcleo familiar funcione de forma sana y eficaz.
4. Fomentar la escucha activa y mantener una actitud cercana, abierta y de comprensión, que potencie el diálogo y la expresión emocional de forma verbal o no verbal según el modo de comunicación de cada niño/a. Aumentamos de esta manera su seguridad.
5. Validar sus emociones, ayudarles a identificarlas transmitiéndoles el mensaje de que las emociones que sienten son normales, no hay que evitarlas, es normal que se sientan tristes, enfadados/as, preocupados/as, con miedo. Hablar con ellos/as atendiendo a la necesidad que presenten en ese momento, que se sientan importantes para nosotros, agradecerles el esfuerzo que hacen, contribuyendo de esta forma a reforzar su autoestima.
6. Crear un espacio dentro de la casa al que acudir cuando se sientan mal, escucharlos con interés, abrazarlos/as, que sientan que estamos a su lado y que les vamos a ayudar a solucionar su problema.
7. Fomentar hábitos de higiene que aumenten la autonomía y la responsabilidad.
8. Planificar el día con actividades y rutinas dentro de un estilo de vida saludable y marcando diferencia entre la semana y los fines de semana. De esta manera fomentamos el orden y las rutinas de forma segura, debemos dejar un tiempo para que sigan desarrollando su creatividad.
9. Evitar utilizar discursos en casa que fomenten la estigmatización de las personas contagiadas.
10. Mantener contactos apoyándonos en los medios tecnológicos con familiares que por distintos motivos no están en el domicilio familiar (separación, divorcio, enfermedad, trabajo...), abuelos/as y red social próxima. Atendiendo de esta forma sus necesidades sociales.



11. Utilizar el juego como un medio de vinculación emocional: escuchar música con ellos/as, bailar, juegos de construcción, puzles, escondite, cuentos, etc.
12. Establecer una hoja de ruta con teléfonos y profesionales que nos puedan ayudar en caso de necesidad.

