



---

## Enfrentando el covid-19 en casa, orientaciones para padres y apoderados. -

Daniel Coleman, psicólogo estadounidense ha dicho en una entrevista hace pocos días “está es también una pandemia de miedo”.

Creo que estamos todos de acuerdo con su afirmación, nunca tuvimos tanto miedo de acercarnos, de tocarnos, abrazarnos, como en este tiempo. Por un lado, se nos produce una paradoja, hemos enseñado a nuestros hijos justamente a lo contrario, a quererse y a estar cerca, sin embargo, hoy tenemos que alejarnos, distanciarnos socialmente y esto es preocupante ya que se presenta como la forma más segura de no contagiar a nadie y no contagiarnos nosotros mismos. Esto trae consigo algo negativo para las personas especialmente para vuestros hijos e hijas, ya que están en una etapa en las que el grupo de pares y el compartir con ellos es de vital importancia.

Por otro lado, tenemos otra situación compleja en la que la mayoría de los integrantes de las familias salen todos o casi todos (por motivos laborales o de estudio) de ella temprano y regresan por la tarde e incluso de noche al hogar. La dinámica familiar ha funcionado desde hace mucho así y hoy nos vemos enfrentados a la obligación para nuestro bien y el de los otros **¡ QUE TODOS, TODO EL DÍA ESTEMOS DENTRO DEL HOGAR.** ¡Esto es un tremendo giro! Del que no sabemos cómo funcionar y como padres y apoderados necesitamos saber como explicamos, como hablamos de esta pandemia. que les haga sentido desde la resiliencia y empatía.

A continuación, en mi calidad de orientadora Familiar – Educativa, se entregan una serie de sugerencias.

1. Primero que todo, converse a diario lo que está ocurriendo en el país, en la comuna, explique que es de irresponsabilidad absoluta no estar en la casa y que ustedes como familia se quieren cuidar y de este modo también al resto de la comunidad.
2. Aceptar que se puede estar estresado(a). Es importante reconocer que esto es nuevo, como familia habitualmente solo los fines de semana está todo el grupo en casa, sin embargo, hoy, es todos los días en el mismo espacio, lo cual es esperable genere roces, tensión y estrés. En consecuencia, hablar de mi estrés o de mi agobio es necesario como válvula de escape.



3. Si bien es necesario informarse del acontecer nacional y comunal, se les sugiere evitar estar todo el día viendo noticias o escuchándolas en la radio respecto del avance a nivel mundial de esta pandemia. Pues pasar de ser un sujeto informado(a) a uno “paranoico(a)”, es muy fácil, lo cual solo añadirá carga al ya dañino estrés, lo cual repercutirá en la dinámica interna familiar.
4. Reforzar en los niños y niñas el quedarse en casa, porque si bien ellos corren riesgo, exponen gravemente a la familia directa de mayor edad, a sus seres queridos, así como al resto de la comunidad.
5. Este tiempo de cuarentena, les da la posibilidad de conocerse como familia, de compartir cosas tan triviales, pero que por falta de tiempo no las hacían y que hoy si pueden, por ejemplo, hacer un queque entre los hermanos(as), pan amasado, solicitar a los niños y niñas que les ayuden a cocinar, etc.
6. Otra alternativa, son los juegos de mesa como cartas, los juegos de los celulares, etc.

Recuerde que éstas son sugerencias, ustedes en sus roles de adultos responsables de los niños, niñas y adolescentes a su cuidado, opten y decidan teniendo como objetivo primordial, el bienestar de su familia.

Si alguno de sus niños, niñas o adolescente se atienden con la orientadora de sección básica María Alicia Osorio y desea contactarla puede realizar su consulta vía telefónica, para lo cual a continuación se anexa número de contacto.

Fono contacto: +56965748354



Ma. Alicia Osorio  
Orientadora Sección Básica L-131

