



Instructivo psicológico para favorecer la adaptación en contextos de crisis

Alianza Familia y Escuela

Novedades y últimas noticias

A cada momento nos vamos adaptando a diversas situaciones. Anteriormente era la crisis social de nuestro país – la que por cierto continúa-. Sin embargo, rápidamente nuestro contexto ahora es otro y hace relación a la propagación masiva del Coronavirus (Covid-19), por lo que, nos hemos dado cuenta que paulatinamente todo comienza a **pausarse**.

No habrá necesidad de explicitar lo que ya sabemos del virus, sino que es el momento de comenzar a fortalecer una **nueva rutina familiar, laboral, social, cultural e institucional**.

A continuación, veamos unas pequeñas reflexiones y sugerencias para ir consolidando este adicional **desafío**.

Muchos conceptos que se masifican

Sea la edad no un factor preponderante, tenemos a disposición **muchos conceptos** que es importante dialogarlos y entenderlos en familia. Evitemos atemorizarnos y ocupemos un correcto lenguaje de índole **racional y lógico**.

Evitemos las noticias alarmantes y manejemos nuestra rabia e impotencia.

Hay una máxima en psicología y educación: “los niños (as) lo escuchan todo”. En general, todos lo hacemos, si estamos nerviosos. Hoy, que el tiempo familiar se a extendido, cuidemos del exceso de información, provenientes de las redes sociales y/o televisión. No olvidemos, que tenemos un **control parental y un control interno**. Así evitamos exponernos **gratuitamente a información que podría potenciar nuestra ansiedad, y, por ende, andar alerta y a la defensiva**.

Nuevas rutinas, nuevas formas de aprender

Algunos, se adaptarán favorablemente, y a otros, les costará iniciar una nueva rutina.

- 1.) Conversemos en familia y estructuremos una nueva rutina. El contexto, nos obliga a adaptarnos, por lo que se hace necesario, disponer de horarios que adelanten nuestro próximo paso a seguir. Aquello, nos dará una sensación de control interno para ayudarnos a nosotros y a nuestros hijos.
- 2.) Como toda rutina, esta requiere un tiempo de inducción. La alteraremos las veces que sea necesario, hasta que sea lo más coherente y positiva para nosotros.
- 3.) No seamos tan incrédulos. Tomemos las medidas de prevención necesaria. Evitemos un colapso del sistema y contribuyamos al lazo social (preocupación por el otro).
- 4.) Recordar, que, una crisis generalmente activa nuestro estado de alerta: sudoración excesiva de manos, sensación de taquicardia, angustia, insomnio, ideas desorganizadas, miedo intenso, entre muchos otros indicadores. En caso de no lograr controlar esta sintomatología – la que es transitoria-, y no se detiene con el transcurso de los días, puede conversar con su familia y amigos; también, hay líneas de atención psicológica que son gratuitas (fonos ayuda).

Protejamos nuestra comunidad y lazo social

Trabajemos nuestra prevención y cuidemos de nuestra salud

Ante cualquier duda o consulta puedes escribir al siguiente correo:

felipecaro@escolapios.cl

Saluda, atentamente,
Felipe Caro Díaz
Departamento de Orientación
Psicólogo IPSA