

APOYO

PSICOEMOCIONAL

PARA FAMILIAS

DURANTE LA PANDEMIA

POR CORONAVIRUS

A MÁS DE UN AÑO

DEL COMIENZO



ANEP

ADMINISTRACIÓN
NACIONAL DE
EDUCACIÓN PÚBLICA



Plan Ceibal

unicef 

para cada infancia

LOS CAMBIOS DE VIDA

El coronavirus y las medidas necesarias para disminuir su propagación han supuesto cambios significativos en la vida cotidiana de todos: adultos, niños y adolescentes.

Aunque a lo largo de este año hemos pasado por diferentes etapas, con mayores o menores niveles de restricciones, desde el comienzo de la pandemia **la vida se ha tornado sensiblemente distinta a lo que estábamos acostumbrados.**

En Uruguay, el 2021 ha comenzado con aumento del número de personas que atraviesan la enfermedad y, lamentablemente, también de las víctimas mortales por coronavirus. A la vez que ha dado comienzo el plan de vacunación, la presencialidad en el sistema educativo ha tenido interrupciones y se ha recomendado nuevamente el teletrabajo, siempre que sea posible. Los efectos de la pandemia se expresan en muchas áreas de la vida social, incluyendo la dimensión económica, el aumento de la pobreza y el desempleo.

Estamos en un proceso dinámico que tiene mucho de preocupante y por ello es importante pensar en los efectos en niños, niñas y adolescentes y en cómo podemos contribuir con su bienestar psicoemocional.

Los niños, niñas y adolescentes tienen diferentes necesidades según su etapa de desarrollo. Durante la pandemia, un denominador común es el malestar que sienten por la falta que les hace compartir tiempo con amigos, pares y compañeros de actividades.

Cuando los niños y niñas están privados del tiempo para compartir entre pares, les hace falta el juego espontáneo, el intercambio fresco y libre que viven con sus amigos.

Para los adolescentes el tiempo con amigos es vital: es un laboratorio donde experimentan y aprenden cosas fundamentales para su vida.



Es importante reconocer las necesidades de niños, niñas y adolescentes y hacerles saber que valoramos el tiempo que comparten con amigos y compañeros. Esto no resuelve el hecho de que tengan que respetar las recomendaciones sanitarias para el encuentro entre pares, pero les permitirá **sentirse comprendidos y valorados** por los adultos referentes.

MUCHO TIEMPO ENTRE POCOS, DÍA TRAS DÍA

A medida que pasa el tiempo vamos registrando ciertas fatigas. Una de ellas tiene que ver con que convivimos largos períodos entre pocas personas.

Aunque se hayan organizado nuevos hábitos y se haya alcanzado cierta estabilidad en la situación de pandemia, el cansancio se hace presente y los niños, niñas y adolescentes sienten cierto hastío por una situación de la que desean salir lo antes posible.

La reducción del tiempo escolar, deportivo y cultural les supone una ampliación sustantiva de la convivencia con sus referentes familiares y de cuidado.

En esta convivencia intensificada es importante recordar que los niños y niñas viven a su manera los afectos, las emociones y las reacciones de padres y adultos referentes.

Los desbordes emocionales, la tristeza, el enojo y el estado anímico que sienten y viven los adultos impactan directamente en los niños, que en general no pueden tomar distancia y viven como propias esas situaciones.

Para cuidar a los más chicos, los grandes tenemos que cuidarnos y estar bien. Madres, padres y otros cuidadores pueden crear un ambiente positivo, amoroso y seguro en el hogar.

Darnos tiempo para recuperar energías puede ser fundamental para encontrar modos gratificantes de convivir: conversar con personas cercanas, buscar tiempo para hacer algo que nos guste, hacer actividad física y alimentarnos bien pueden ayudar a sentirnos mejor.

BUSCAR AYUDA: Es importante reconocer las emociones y en caso de sentir angustia o “que no se da mas” apoyarse en las personas que tienen cerca o llamar a la línea de apoyo emocional 📞 08001920.



Les sugerimos escuchar el podcast [Cuando todo cambió](#) con consejos de crianza y recomendaciones para cuidar la salud mental de los adultos.

ANTES DE PERDER LA PACIENCIA

Permanecer tanto tiempo en casa puede llevar a un aumento de los conflictos. En este contexto, el desafío de poner límites a niños, niñas y adolescentes sin enojarnos es mayor.

Pero antes de perder la paciencia es bueno que nos hagamos algunas preguntas:

- ¿Estoy esperando algo adecuado para la edad del niño o de la niña?
- ¿Le estoy mostrando un ejemplo con mis acciones?
- Mis emociones ¿están relacionadas con la conducta de los niños y niñas, o con mis propias preocupaciones?

Es fundamental que los adultos mantengamos la calma y expresemos con claridad lo que esperamos de nuestros niños y niñas, de manera firme y serena. No hay que olvidar que **los adultos debemos transmitir seguridad y cariño para guiar mejor a niños, niñas y adolescentes**, y para facilitar los espacios de reflexión y expresión de las emociones.

Una buena manera de organizarse es armar una agenda familiar donde establecer el tiempo para tareas escolares, juegos, tareas domésticas, leer, usar celulares o computadora, ver televisión o simplemente estar solos.

Es recomendable hablar en familia de la dieta digital. Es decir, pensar cómo podemos distribuir en la jornada el tiempo de uso de pantallas para aprovecharlas de manera más consciente.

Compartir las tareas de la casa, involucrar a los niños y proponer actividades para hacer juntos ayudará al funcionamiento y mayor bienestar de todos.

APRENDER A DISTANCIA

En un mundo con tantas desigualdades y realidades sociales y económicas tan distintas, es prácticamente imposible hacer referencia de una sola vez a los efectos de los cambios en la experiencia escolar y educativa para los niños, niñas y adolescentes.

En esta situación las escuelas y los docentes proponen distintas formas de enseñanza para seguir aprendiendo a pesar de la distancia. La virtualidad nos permite encontrarnos, comunicarnos y compartir. Sin embargo, **para algunos el mayor desafío está puesto en poder acceder a la escuela virtual.** Los problemas de conectividad, espacio físico, disponibilidad en los horarios escolares de celulares/computadoras constituyen las principales barreras a sortear para dar continuidad a la experiencia escolar y educativa por medios virtuales.

Para los más chicos y menos autónomos el mayor desafío es disponer de algún adulto en la casa que acompañe su experiencia diaria de participar de las clases virtuales y/o de las distintas propuestas que envían los docentes. Para muchos niños y niñas pequeños es realmente muy difícil sostenerse solos en las actividades virtuales.

Para muchos niños, niñas y adolescentes que cuentan con las condiciones materiales y que han adquirido la suficiente autonomía para estar solos en la escuela virtual, **también aparecen desafíos muy importantes ligados al estrés y al cansancio** que les producen las largas horas de exposición a las plataformas.

Vivimos un tiempo distinto al ya conocido a la hora de los deberes. El rol del adulto es esencial para encuadrar el tiempo-espacio de escuela en casa. En la medida de lo posible, es importante que los adultos estemos presentes, pero siempre facilitando los procesos de autonomía de niños y niñas.

Se pueden acordar actividades en familia, con el uso de distintos recursos digitales. Leer cuentos en la **Biblioteca País**, hacer juntos ejercicios en las plataformas de Matemática (**PAM** y **MATIFIC**) o compartir juegos como el **Dragon Box**, donde se aprende jugando, pueden ser buenas opciones.



IDEA: Hay múltiples alternativas en línea que pueden apoyar el desarrollo creativo, reflexivo y crítico de los niños, niñas y adolescentes. Les recomendamos las diversas opciones que se presentan en el sitio valijas.ceibal.edu.uy.

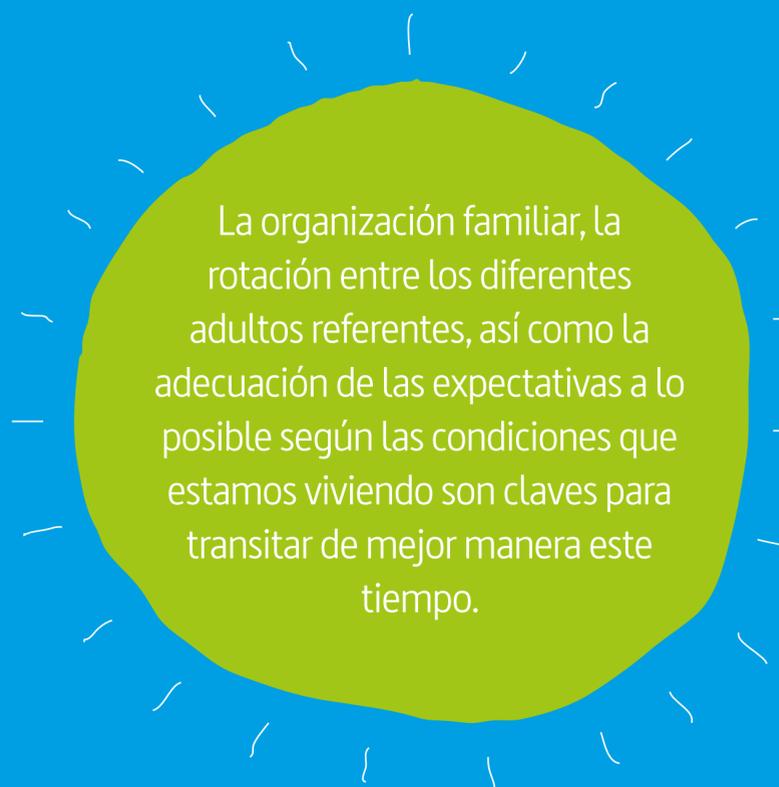
ACTIVIDADES REPARADORAS

La actividad física, los paseos y los momentos de esparcimiento en función de los intereses y motivaciones propios son fundamentales para sobrellevar lo que están viviendo.

Actividades de esparcimiento:

- Leer
- Hacer manualidades
- Entrenar con un aro de básquetbol
- Armar un puzle
- Patear pelotas
- Correr

A la hora de organizar las actividades es importante considerar que no todos nos relajamos, descansamos o recuperamos ánimo haciendo lo mismo. **Para que las actividades que organicemos sean realmente reparadoras, deben ser fuente de placer para quien las realiza.**



La organización familiar, la rotación entre los diferentes adultos referentes, así como la adecuación de las expectativas a lo posible según las condiciones que estamos viviendo son claves para transitar de mejor manera este tiempo.



Los invitamos a ver en familia [Pequeños investigadores](#), una serie animada de UNICEF en la que dos hermanos, Marti y Lucas, se hacen preguntas sobre lo que está pasando en el hogar, la escuela y con sus emociones en pandemia. Al final de cada episodio van a encontrar una actividad para realizar en familia.

HABLAR DE LA ENFERMEDAD Y DE LA MUERTE

El avance de la pandemia nos ha ido confrontando cada vez más con el miedo a la enfermedad y a la muerte propias, pero cuando se trata de niños, niñas y adolescentes, sienten miedo a la muerte de las personas que más quieren: padres, abuelos, otros familiares, referentes y cuidadores.

Hay distintos tipos de miedo. Unos son útiles y necesarios, como el miedo que nos motiva a cuidarnos y a tomar medidas que nos protejan a nosotros mismos y a quienes queremos. Este es el caso que estamos viviendo con esta pandemia, en la que el autocuidado y la prudencia son fundamentales.

Otras formas de miedo son más inquietantes, pueden angustiarnos y devenir incluso en ansiedad y síntomas diversos.

Para niños, niñas y adolescentes siempre es más beneficioso saber la verdad ante las situaciones de enfermedad y muerte que enfrentan sus familias.

No hay que hacer de la enfermedad y la muerte temas constantes, al punto que empañen la vida cotidiana, y tampoco transformarlos en temas-tabú.

Para ayudar a niños, niñas y adolescentes a **procesar saludablemente los miedos** que suscita esta pandemia hay algunos aspectos importantes:

Siempre es más beneficioso hablar de forma simple y breve, y es importante dejarse guiar por las preguntas que ellos hacen, para responderlas sin agregar información que no nos solicitan y haciéndoles saber que siempre estaremos disponibles.

Lo mejor es hablar con la verdad y sin el uso de metáforas para hacer referencia a la persona fallecida (“está descansando”, por ejemplo).

Si la enfermedad y la muerte están alejadas de la realidad que viven, pueden resultar más fáciles de abordar. Las dificultades pueden aparecer cuando hay que hablar de la muerte de personas próximas y queridas.

No hace falta ocultar la tristeza ni reprimir las expresiones de las emociones de los niños ante una pérdida. La tristeza forma parte de la vida y es bueno expresarla y procesarla con el tiempo y con el acompañamiento adecuado.

DE LOS MIEDOS NACEN LOS CORAJES

El plan de vacunación está avanzado y es la señal más clara de que existen formas de combatir y terminar con la pandemia por coronavirus en el mundo.

En esa dirección vamos avanzando. No sabemos con exactitud cuándo, pero seguro llegará el momento, como ha ocurrido en el pasado con todas las pandemias, en que el COVID-19 habrá finalizado, como es el deseo de todos.

Del miedo también nace el coraje. Por eso, cuando hablemos con los niños, niñas y adolescentes tengamos presente que **los miedos no siempre son negativos, que a veces nos ayudan a cuidarnos y otras nos hacen tomar confianza** en nosotros mismos y crecer, y eso nos fortalece.

Cuando nos enfrentamos a situaciones difíciles solemos descubrir recursos internos que ni sospechábamos que teníamos. Es así como de experiencias que inicialmente nos generan miedo puede nacer el coraje.



En tiempos de incertidumbre, dudas, preocupación y escenarios cambiantes, es importante poder consultar fuentes de información confiable. Los invitamos a consultar el sitio de [Vacunas | UNICEF](#) para conocer más sobre el COVID-19 y la vacunación.



Autora: Dra. Carmen Rodríguez
Junio de 2021

Administración Nacional
de Educación Pública
Av. Libertador 1409 · CP 11.100
Montevideo (Uruguay)
Tel.: (+598) 2900 7070
www.anep.edu.uy

Plan Ceibal
Av. Italia 6201, Edificio Los Ceibos
CP 11500 - Montevideo (Uruguay)
Tel.: (+598) 2601 5773
www.ceibal.edu.uy

Fondo de las Naciones Unidas
para la infancia (UNICEF)
Blvr. Artigas 1659, piso 12
CP 11200 - Montevideo (Uruguay)
Tel.: (+598) 2403 0308
E-mail: montevideo@unicef.org
www.unicef.org/uruguay

@ANEPUruguay



@Plan_Ceibal



@unicefuruguay

