

COMO AXUDAR A MANTER O BENESTAR EMOCIONAL DOS NÓSOS NENOS E NENAS EN TEMPOS DE COVID-19

Unha situación nova como a que estamos a vivir, prolongada no tempo, pode xerar reaccións que, aínda sendo normais, poden resultar molestas e ser vividas con desasosego polos menores e as súas familias.

Reaccións habituais (molestias físicas, cambios no patrón do sono e na alimentación, diferentes emocións con intensidade elevada, cambios de comportamento e alteracións de carácter), dentro dunha situación deste tipo, son intentos do noso sistema nervioso para adaptarse con rapidez.

As nenas e os nenos poden responder a esta situación de formas diferentes: aferrándose aos seus pais e nais, sentíndose ansiosos, retraídos, enfadados, con manifestacións de cambios de humor.

Estas recomendacións poden axudar:

- ✚ Seguir mantendo **unhas rutinas e horarios regulares** tanto como sexa posible, ou crear outras novas para favorecer o xogo, a aprendizaxe, a relaxación...
- ✚ Fomentar a **escoita activa**, positiva e respectuosa e unha actitude de comprensión. Isto axudará aos nenos e ás nenas a ser capaces de expresar os sentimentos que os poidan inquietar (medo, ira, tristeza).
- ✚ Crear un **entorno o máis afectuoso posible** porque os nenos e nenas necesitan dedicación nestes momentos.
- ✚ **Falar con eles de xeito adaptado á idade** para seguir fomentando hábitos seguros e que reduzan riscos.

A ESCOITA ACTIVA

A escoita activa significa escoitar e entender a comunicación desde o punto de vista de quen nos fala.

É esencial manter unha comunicación cos nosos fillos e fillas sen sesgos, aberta e de calidade para favorecer o vínculo emocional con eles.

É importante prepararnos para escoitar, identificar a mensaxe e conectar cos sentimentos:

- Asentir coa cabeza, sorrir, utilizar a linguaxe non verbal.
- Establecer contacto visual, mirar aos ollos, prestar atención aos xestos.

- Afirmar, comentar para que saiban que os estamos a escoitar.
- Amosar empatía, poñernos no seu lugar.
- Resumir a información con expresións como “a ver se te entendín ben...”
- Preguntar de forma aberta “con isto queres dicir que...”

Tamén debemos evitar nesta escoita activa varias cousas:

- **As distraccións:** o teléfono ou calquera dispositivo está fora de lugar nestes momentos.
- **As interrupcións:** se o noso fillo ou a nosa filla necesitar falarnos, non debemos interrompelo continuamente.
- **Non darlle importancia aos seus sentimentos** e estar pensando no noso propio discurso.

OUTROS RECURSOS

O conto **Rosa contra el virus**, publicado pola editorial Sentir en colaboración co Colexio Oficial de Psicoloxía de Madrid e o Colexio Oficial de Psicoloxía de Cataluña, é un conto accesible online e gratuíto, que explica que é o virus, como se manifesta e que medidas debemos tomar para evitar contaxios e previr infeccións.

Este conto é unha ferramenta máis para axudar a rebaixar a inquedanza e os temores que poida xerar esta situación.

Ao final do conto atópamos un apartado de información e recomendacións dirixidas aos adultos.

https://www.youtube.com/watch?v=Z9w6B_PpYjo

Mar Romera é unha das grandes referencias no noso país en relación coa educación e o desenrolo emocional. Sería interesante poder sacar uns minutos para escoitar unha das súas ponencias, na que explica a importancia que ten traballar sobre as emocións no ámbito escolar e familiar:

“No hay emociones buenas y malas. Hay que vivirlas todas”

<https://www.youtube.com/watch?v=K54vNJ6UOL8>