

Contención Emocional

POR ISABEL GALLANO A., PSICÓLOGA

En esta segunda edición de la Guía de Contención Emocional en Contexto de Emergencia, deseamos ayudar a los padres para que ustedes puedan ayudar a sus hijos. Padres y/o apoderados son en este momento el pilar fundamental de la educación de sus hijos, lo que sumado a las responsabilidades del hogar, se transforma en una tarea muy estresante y frustrante. Esperamos que esta información entregada por el Colegio Fénix le sea de ayuda.

Si usted tiene una pregunta que desea sea respondida de manera anónima en una edición posterior de la Guía, por favor escribanos su duda a guiacolegiofenix@gmail.com con el asunto "Guía Padres" y haremos todo lo posible por resolverla. Se agradece su brevedad.



Mi hijo no se concentra para nada, ¿qué puedo hacer?

Primero, es importante identificar por qué el niño/a está actuando así. Es posible que el ambiente en el que se encuentra le distrae fácilmente o se encuentra demasiado ansioso/a y no logra concentrarse. En este caso, debemos hacer todo lo posible por **ayudarlos a desempeñarse mejor**. Por ejemplo, les llevamos a una habitación bien iluminada, con poco ruido, lejos de la TV o los videojuegos. Les mostramos un reloj y les indicamos a qué hora comenzaremos a estudiar, cuánto tiempo le dedicaremos a cada tarea, cuándo tendrán recreos o colaciones, etc. También es importante que seamos muy claros con las reglas del hogar y lo que esperamos de ellos. Dentro de lo posible, recuerde respetar un horario.

Por otro lado, existe la posibilidad que su hijo tenga **Déficit de Atención y/o Hiperactividad**. En este caso, si usted no lo sabía con anterioridad, es muy importante que consulte por orientación con un profesional una vez las medidas de seguridad relativas al virus se vuelvan más flexibles. (De referencia, éste video puede ayudarle a identificar si éste es su caso <https://youtu.be/bOg-ebOoreM>)

Entonces, si su hijo cuenta con esta condición, es importante que usted, por sobre todo, sea comprensivo. Su niño/a no está desobedeciéndole porque quiere sino que realmente es imposible para él/ella concentrarse por varios minutos, y fácilmente olvida sus tareas y reglas del hogar.

Aún así, éstas medidas pueden ayudarle:

- ▶ Cuando está hablando con él/ella, asegúrese de hacer contacto visual. Mírele directo a la cara o toque su hombro. Debe captar la atención de su hijo/a para saber que le está escuchando.

- ▶ Repase con él/ella todas las reglas que son importantes

- ▶ Pídale que le repita en voz alta cuáles son las tareas que se deben hacer ese día

- ▶ Tenga un recordatorio visual (por ejemplo, un papelógrafo) de las reglas de la casa. Que sean pocas, claras y cortas. Por ejemplo: no saltar en el sillón, no botar cosas al piso, no gritar y no salir de la habitación sin haber terminado la tarea.

- ▶ No lo castigue constantemente. Su hijo/a pensará que no importa lo que haga, siempre estará mal y nunca intentará corregir su conducta. Por ello, mejor premie las buenas conductas.



Mi hijo/a se aburre con mucha facilidad y se frustra. No quiere hacer las tareas ni se motiva a estudiar.

Existen niños que se van a adaptar muy bien a trabajar desde el hogar; disfrutan de su casa y la compañía de su familia. Pero también existen niños que aprenden mejor en el colegio, con compañeros, profesores y en una sala de clases. Para éstos últimos resulta difícil cambiar la forma en la que estudian.

Para ayudarles, podemos armar un **SISTEMA DE RECOMPENSAS**. Cada tarea que el niño/a debe cumplir tiene un valor en puntos. Por ejemplo, cierta actividad vale 2 o 3 estrellas (usted asigna el valor) y cuando esa tarea sea cumplida el niño/a podrá “recibir” esos puntos. Por otro lado estarán los premios, que pueden ser: ver un video en youtube, jugar con el celular, ver una película, etc. Los premios tiene un precio en estrellas superior a las tareas, por

lo que los niños/as deben juntar los puntos de varias tareas para canjear su premio.

Es importante que los premios sean entregados una vez terminadas las tareas y no antes.

Este Sistema también lo puede implementar con otras tareas del hogar, como ordenar sus juguetes, ayudar a recoger los platos de la mesa, etc.

Volviendo a la pregunta, existen muchos recursos online que nos ayudan a facilitar el aprendizaje. Si el profesor/a está enseñando una materia y el niño/a no logra entenderlo, siempre podemos buscar videos en youtube sobre el tema dirigidos especialmente a niños que explican la materia con otro tipo de ejemplos y estimulación audiovisual.



Siento que tengo demasiadas responsabilidades y no puedo cumplir con ninguna bien, ¿qué hago?

En primer lugar entendemos perfectamente que es una situación difícil. Usted probablemente no es profesor/a y ha tenido que sumar muchas responsabilidades a su vida cotidiana. Su cansancio y frustración son absolutamente comprensibles.

- ▶ Parta por considerar todo lo que ha hecho bien hasta el momento. Reconozca sus propios logros y dése créditos por ello.
- ▶ Si hay problemas que le complican, intente solucionarlos. Y si no es posible solucionarlos, quédese conforme sabiendo que hizo lo que estaba en sus manos, no se castigue por lo que no puede controlar.
- ▶ Organice sus tareas por orden de prioridad y tenga una lista con éstas a mano para que sepa siempre qué es más

importante hacer u qué puede terminar en otro momento.

- ▶ No olvide tomar su propio tiempo de relajación, como ver algo que le interese en Netflix o tomar una ducha relajante.
- ▶ Pida ayuda a otros miembros de la familia si se siente sobrecargado/a de responsabilidades.
- ▶ Haga uso de todos los recursos disponibles a su alcance, en particular herramientas online que le ayuden a complementar las clases con sus hijos.

Sus hijos captan su propia ansiedad, frustraciones y mal humor. Por eso, no olvide cuidarse a usted mismo/a.