



# Contención Emocional

## POR ISABEL GALLANO A., PSICÓLOGA

En esta tercera edición de la Guía de Contención Emocional en Contexto de Emergencia, tratamos los temas que más comúnmente afecta a los hogares debido a la delicada situación que vivimos.

Si usted tiene una pregunta que desea sea respondida en una edición posterior de la Guía, por favor escribanos de manera muy concisa su duda a [guiacolegiofenix@gmail.com](mailto:guiacolegiofenix@gmail.com) y haremos todo lo posible por resolverla.

### **Alguien en nuestra familia ha perdido su trabajo debido a la pandemia, lo que hace la convivencia en casa muy difícil...**

Esta crisis sanitaria que estamos viviendo está trayendo consigo consecuencias que jamás nos habíamos planteado y que no sabemos enfrentar como familia. La pérdida de puestos de trabajo y/o fuentes de ingreso está afectando terriblemente a los hogares chilenos, en especial en nuestra comuna.

Es importante, en primer lugar, comprender la frustración que estas situaciones fuera de nuestro control nos provocan. Rabia, desánimo, deseos de llorar, agobio, desesperación, falta de paciencia e irritabilidad son reacciones normales y válidas; y mientras éstas no conlleven violencia de ningún tipo, debemos aceptarlas como un período de adaptación a la nueva realidad familiar.

Sin embargo, es importante destacar que, aunque como adultos nos estemos viendo enfrentado a estas difíciles circunstancias, no

podemos traspasar el peso completo de esta realidad a nuestros hijos. Podemos conversar con ellos la razón por la que algunos adultos están actuando distinto, simplemente para que ellos comprendan que estos cambios se deben a situaciones fuera del hogar, pero se debe restringir la información que ellos reciben.

Por otro lado, no podemos olvidar que aunque los que han sido afectados directamente tienen el derecho a expresar su frustración, no existe ninguna justificación para desquitarse con el resto de la familia, mucho menos con los niños.

Estamos pasando por tiempos difíciles y es indispensable que seamos comprensivos y pacientes unos con otros, pero debemos ser responsables de expresarnos de maneras que no lastimen a nuestros seres queridos.

## Dicen que las rutinas son importantes, ¿pero cómo puedo reforzarlas?

Lo primero es que usted sepa que no es fácil mantener una rutina en casa para los niños, puesto que no sólo nos pilló de imprevisto la situación, además ha traído cambios en cada aspecto de nuestras vidas. Por lo mismo, es normal que cueste hacer y mantener una rutina, pero lo esencial es intentarlo cada día. Quizás no siempre funcione, posiblemente debamos ir implementándola de a poco. Sin embargo, la constancia es nuestra herramienta más preciada.

Puede que no le parezca que su hijo/a necesite la rutina, pero la verdad es que los niños suelen asociar las actividades académicas no sólo al espacio físico donde se realizan (el colegio), sino también al horario de clases que regula su vida. Para poder interesar a los niños en la realización de las tareas del colegio, debemos generar ese ambiente.

### Algunos consejos prácticos:

▶ No quedarse en pijama: es tentador, lo sabemos, pero quedarse en pijama en casa está muy ligado a estar de “vacaciones” o “fin de semana”, lo cual debemos evitar. Durante la semana, debemos animar a los niños a vestirse para clases, aún si no es con su uniforme escolar.

▶ Podemos ordenar en conjunto con los niños el horario: para hacer más interesante el día de trabajo, podemos darles ciertas opciones. NO se trata de que los niños decidan qué quieren o no hacer, sino en qué orden prefieren hacer las tareas que tenemos para ellos. Darles esa “elección” los involucra y hace parte del proceso.

▶ Actividad física: No podemos dejar de lado las actividades que nos incitan a descargar energías. Podemos invitar a los niños a jugar juegos, ya sean digitales o con objetos reales, que les permitan moverse y distraerse. Juegos como Just Dance, saltar la cuerda o aprender un baile son recomendados.

▶ Espacio dedicado al estudio: aunque sea la mesa de la cocina o un escritorio en alguna pieza de la casa, aconsejamos tener un espacio designado donde realizar las tareas y estudio. De este modo, no sólo estamos creando un ambiente destinado al estudio, sino que permitimos que el resto de la casa siga siendo el “hogar”.

## Mi hijo me pregunta cuándo va a volver al colegio, ¿qué le digo?

En este momento tanto los colegios y sus funcionarios, como instituciones gubernamentales, se están preparando para retornar a clases presenciales. Este proceso sigue evolucionando y adaptándose, por lo que necesitamos de su comprensión y adaptabilidad. Existirán medidas de

seguridad y cambios inminentes a la manera en cómo se desarrollan las clases. Por ahora, puede comentarles a sus hijos que volverán al colegio eventualmente, pero que las cosas serán un poco distintas de como lo eran antes.