

**ACOMPañAMIENTO  
EMOCIONAL A  
NUESTROS HIJOS  
EN ÉPOCAS DE COVID**



# **BOLETÍN INFORMATIVO**

09 - septiembre - 2020



**Seleкто**  
Consultores en Recursos Humanos

# ACOMPañAMIENTO EMOCIONAL A NUESTROS HIJOS EN ÉPOCAS DE COVID

La pandemia del COVID-19, puede despertar respuestas emocionales de ansiedad o depresión en nuestros hijos. Aunque los niños abordan estas emociones de distintas maneras, debemos de tener muy presente que ellos han cambiado toda su rutina y hay una significativa disminución de la estimulación social. El cierre de los colegios, la imposibilidad de juntarse con amigos para jugar, y la cancelación de los eventos sociales, han impactado negativamente en sus emociones.

A continuación, compartimos algunas pautas que nos ayudarán en este acompañamiento emocional a los niños y adolescentes en casa:

## 1) Manejar las emociones de nuestros hijos en nuestro hogar.

**a) Conversar,** generemos un espacio de diálogo donde los niños y adolescentes puedan expresar sus miedos y aclarar dudas que generan incertidumbre.



**b) Relajarse y actividad física,** en este tiempo estamos escuchando muchas malas noticias, amigos o familiares, librando la batalla al virus, y claro está que, así como nos afecta a nosotros, también a nuestros hijos. Pensar en ello todo el día los mantiene tensos e intranquilos, por ello es importante relajarnos para brindarles al cuerpo un espacio de tranquilidad practicando ejercicios de relajación como la respiración diafragmática; además de ejercicios físicos como baile, o algún ejercicio que le guste practicar a los chicos, y que pueda realizarse en casa.

**c) Transmitir seguridad,** hay que mencionar que las autoridades están haciendo lo posible para cuidarnos y que nosotros en casa estamos siguiendo los cuidados necesarios para mantenernos sanos.

**d) Tolerancia a la frustración aburrimiento,** quitar la idea de que el aburrimiento es negativo, hay que reemplazarlo por la idea de que es una oportunidad para explorar nuestra imaginación, creatividad e iniciativa. Para ello hay que hacer con ellos nuevas actividades.

**e) Leer cuentos e historias,** leer cuentos e historias acerca de las emociones para que comprendan lo

que sienten. En Youtube podemos encontrar videos para toda edad.

**f) Priorizar la salud ante la asistencia a clases,** muchos adolescentes hoy se encuentran frustrados al no poder asistir al colegio, y más aun los que cursan 5to de secundaria, en ellos el diálogo constante con el mensaje de que es más importante priorizar la salud que ir al colegio, es fundamental para aliviar su enojo.



## 2) Manejar las conductas de nuestros hijos en nuestro hogar.

**a) Horario de rutina diaria,** organizarse y poner los horarios claros para cada actividad como las clases, tarea, ocio, nos ahorraría algunas rabietas.

**b) Normas de casa visible,** colocar las normas en casa para todos los miembros de la familia, no solo para los hijos, en un lugar visible.

**c) Lista de pendientes,** podemos recordar y realizar lo que no hemos podido hacer los años anteriores por falta de tiempo. Además, realizar actividades nuevas, ayuda a mejorar la motivación.

**d) Conexión con los amigos,** permitir espacios para que se comuniquen virtualmente con sus amigos, por medio de conversaciones o juegos.

Finalmente, hay que recordar que nosotros somos modelo, y ellos aprenderán a afrontar una situación difícil como ésta, de acuerdo a como nosotros la afrontemos.



**Artículo escrito por:**

**Claudia Corvetto**

Psicóloga y Gerente General de  
Selekto Consultores en Recursos Humanos SAC