

PAUTAS SOCIOEMOCIONALES-ESTADO DE ALARMA-DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN

Estimadas familias,

Desde el Dpto. de Orientación nos ponemos a su disposición en esta etapa de confinamiento en casa.

Para cualquier consulta, inquietud... tanto académica como emocional, les atenderé encantada vía mail en la siguiente dirección de correo electrónico:

orientacion.secundaria@salesianospuertollano.com

Asimismo, proponemos algunas indicaciones para la gestión y acompañamiento de los adolescentes en el domicilio.

A la vez que cuidamos que nuestros hij@s sean prudentes, higiénicos...etc, debemos cuidar también que no desarrollen conductas patológicas propias de otros trastornos, que, sin ser el coronavirus, son muy perjudiciales en la vida de cualquier ser humano.

La edad de sus hijos -nuestros alumnos- comprende muchísimas cualidades y fortalezas. Esta situación extrema puede ser un buen caldo de cultivo para seguir creciendo, para desarrollar muchas virtudes y capacidades internas que, en el día a día, quizá permanecen más calladas o se hayan desarrollado en otras direcciones:

La autorregulación, la autogestión, la responsabilidad social y en la familia, el trabajo en el positivismo y optimismo ante situaciones difíciles, la solidaridad, el sentimiento de pertenencia al grupo social como adultos...tantas cosas asombrosas con las que nos están sorprendiendo y que tanto valoramos sus educadores y sus familias y que debemos seguir potenciando y reforzando.

Asimismo, y siendo realistas -que no alarmistas- tenemos que contar también con un factor que sucede en los adolescentes, en distinto grado según la personalidad y condiciones socioemocionales, y que son: la sugestionabilidad y susceptibilidad a desarrollar conductas exageradas de miedo, evitación, indefensión, es decir, podemos observar en nuestros hijos adolescentes ciertas conductas de pánico, o de evitación más allá de lo debido, o lo contrario, conductas constantes de información del riesgo, pueden examinarse a sí mismos o a la familia buscando signos de la enfermedad de manera compulsiva, miedo exagerado a la muerte o a la enfermedad...y tantas otras conductas que -aunque comprensibles ahora- no les hacen bien para su desarrollo personal y emocional futuro.

Reconozcamos que, en esta situación tan excepcional, es difícil medir qué es “normal” y qué es “exagerado”.

Aun así, debemos buscar un equilibrio, no fácil, entre conductas de higiene-prevención-confinamiento y conductas emocionales de seguridad, positividad, serenidad y normalidad.

Algunos de los trastornos que cualquiera puede desarrollar en una situación de alarma como la que estamos viviendo son:

-TOC: Trastorno Obsesivo Compulsivo: Es un trastorno en el que una idea irracional se instaura en nuestra mente de forma obsesiva, y para controlarla, la persona empieza a realizar conductas repetitivas o rituales compulsivos.

-Hipocondría: preocupación constante y obsesiva por la propia salud y tendencia a exagerar los sufrimientos, que pueden ser reales o imaginarios. Sensación de que uno mismo o sus allegados sufren síntomas de numerosas enfermedades.

-Agorafobia: miedo irracional a los espacios grandes o abiertos y a no poder llegar a casa si sucede algo negativo, una crisis de pánico o angustia.

-Claustrofobia: miedo irracional a los espacios cerrados y a no poder salir de ellos si sufren una crisis de salud o pánico.

-Fobia social: miedo irracional a estar en un grupo social y ser estudiado por el resto o no aceptado.

-Otras fobias de cualquier tipo

-Ideaciones paranoides-conspiracionistas: creencias infundadas o irracionales que implican sospechas acerca de la persecución o conspiración de fuerzas mayores sobre uno mismo o la población en general.

-otros

Insisto, esta información no es para alarmar sino para colaborar con nuestras familias y evitar que, además del coronavirus, nuestros alumnos estén protegidos también de otros males que son reales y que les pueden dificultar la vida en un futuro.

ORIENTACIONES PARA LA ESTANCIA DE LOS ALUMNOS EN CASA

1. Elaborar un HORARIO consensuado con la familia y cumplirlo

La rutina y el orden son básicas para una buena higiene mental en el ser humano. Algunas propuestas generales, por si os sirven:

1. Podemos comenzar con una “asamblea familiar” en la que se exponga el plan del día a seguir. Una reflexión u oración a modo de “buenos días” para aquellas familias creyentes...etc.
2. Acondicionamiento y limpieza de la casa (Repartimos tareas-habitaciones personales-otras dependencias...).
3. Obligaciones académicas/laborales
4. Recreo Media mañana: Quedamos en la terraza-patio-¿? para tomar algo en familia a media mañana.
5. Actividad Física: Ejercicios físicos, zumba...etc siguiendo algún canal de youtube
6. Prepara la mesa y la comida con la colaboración de toda la familia
7. Retomamos obligaciones académicas/laborales en la tarde.
8. Ocio: dibujar, tocar un instrumento, escuchar música, manualidades, juegos en familia, ver tv o dispositivos.
9. Quedada Virtual: establecer una hora para hacer una videollamada múltiple con familiares o amigos. Hay muchas aplicaciones para ello. La de Google se llama “Hangouts Meet Google”. Podéis probarla.
10. Ducha, cena, peli y a dormir!

2. Pautas como padres y madres nuestros hij@s adolescentes

-Sirve de modelo para una conducta responsable pero emocionalmente saludable.

-Dialoga mucho con tus hijos sobre sus emociones y miedos, sobre todo si detectas que son desmesurados.

-Pide ayuda externa si crees que no puedes ayudarle tú mismo.

-Intenta controlar conductas exageradas o poco adaptativas y así servirás de modelo.

- Hazlos co-responsables y protagonistas de esta situación, tanto a nivel familiar como social.
- Refuerza y valora sus conductas y pensamientos positivos
- Mantén una actitud optimista y objetiva: Eres fuerte y capaz.
- Lleva a cabo los hábitos adecuados de higiene y prevención sin sobrepasar la línea de lo indicado.
- Evita hablar constantemente sobre el tema o enviar WhatsApp con el mismo contenido.
- Ayuda a tu familia y amigos a mantener la calma y transmitir pensamientos positivos.
- Acude a fuentes oficiales y con información contrastada por expertos.
- No participes en la difusión de mensajes o material que no esté contrastado, bulos o noticias falsas.
- Procura mantener las rutinas y normalizar la vida en casa.
- Cuidar las conductas de rechazo hacia otros, sin darnos cuenta podemos caer en la falta de sensibilidad.
- Busca momentos de soledad en tu casa, donde haya silencio y puedas disfrutar de un poco de distancia con la familia.
- Aprovecha esta situación para abordar con tus hijos temas tabú como la enfermedad o la muerte, de modo que les des armas para enfrentarlos. No olvides que debes tratarlos de manera positiva y adecuadas a su edad.

3. Si estás sintiendo emociones negativas que afectan a tu bienestar

- Reconoce tus fortalezas y las de los demás. Piensa todo lo que eres capaz de hacer.
- Planteate tu papel de responsabilidad en esta situación. Si tu te abates, alguien que depende de ti estará peor. Eres necesari@.
- Pon en cuestión tus pensamientos irracionales: ¿Es cierto que...?, ¿Qué sería lo peor que podría pasar si...? ¿Y entonces qué...?
- Contrasta con la realidad, cuando sientas miedo apóyate en experiencias anteriores.
- No te alarmes innecesariamente. Se realista, la mayoría de personas se están curando.
- Piensa que hay gente con enfermedades crónicas que se mantienen aisladas muchos días y son capaces de soportarlo. Tú no eres menos.
- Esta situación de pandemia ha sucedido muchas veces en la humanidad, se controlará.
- Cuando todo acabe deberemos estar en nuestras mejores facultades personales y emocionales para contribuir a la recuperación familiar, social...
- Aprovecha para hacer todo eso que no puedes hacer en casa por falta de tiempo.
- Reencuéntrate con tus familiares, habla más a fondo de la vida, de tu forma de ver el mundo..., profundiza más con los tuyos.
- La muerte y la enfermedad son realidades a las que todo ser humano nos enfrentamos antes o después, es una oportunidad que acompañemos a nuestros jóvenes a afrontar estos miedos de la mejor manera posible. Ahora estás con ellos.

Quedo a vuestra disposición,

Recibid un saludo afectuoso, y trasladádselo a vuestros hij@s. ¡Ánimo!

Pilar Gallego Rojas

Orientadora ESO-BACH-FPE

Psicóloga Clínica Nº Col. M 18693