



## **Propuesta de trabajo para abordaje de la Contingencia**

A. **Objetivo:** Psicoeducar a funcionarios, padres, madres y apoderados, en la protección de la salud mental para el afrontamiento de la crisis sanitaria.

- Documento psicoeducativo a toda la Comunidad, con directrices generales de apoyo en salud mental para el afrontamiento de la crisis sanitaria.
- Guía para orientar el trabajo de adultos con menores (padres y/o profesores y/o educadoras de párvulo).

## **B. Introducción:**

La contingencia actual, nos entrega un sin fin de oportunidades para dedicar tiempo a la crianza y educación de los niños y niñas en familia, espacio que por definición es el principal agente educador y socializador en la crianza de los más pequeños, esto pone a prueba de manera drástica las competencias y habilidades parentales que tienen las principales figuras de apego (padre, madre o cuidador); esto significa que según Barudy y Dartagnan (2010) en la base de la parentalidad competente está el apego seguro que los padres tengan con sus hijos, junto a la habilidad para sintonizarse con sus intereses y estar emocionalmente disponibles para ellos, esta capacidad estará influenciada a su vez por la historia infantil personal de los padres o cuidadores.

La contingencia actual para todos de manera personal y sistémicamente, a nivel familiar, es un desafío sanitario y también un desafío para la salud mental, estamos obligados a mantenernos y estar en casa, antes se escuchaba constantemente a padres, madres o cuidadores hablar de la falta de tiempo por los quehaceres laborales, hoy tenemos la maravillosa posibilidad de reinventarnos como sociedad, como padres, cuidadores y como comunidades familiares en general, volcando nuestras energías a replantearnos lo que queremos de nuestras comunidades familiares, la familia es la principal comunidad en una sociedad, de ahí se construye la sociedad que queremos.

Madres, padres y cuidadores, son el principal modelo de afrontamiento, razón por la que son fundamentales en el proceso de crianza, la manera de afrontar de los adultos, será como aprenderán a afrontar los niños una situación de crisis, sea cual sea su índole.

Cabe mencionar que cualquier tipo de desregulación emocional, cambios de ánimo, problemas conductuales, conducta demandante o retroceso en logros del desarrollo, en los más pequeños, durante la primera



etapa del proceso de cambio de rutina, son normales y parte de la adaptación a la situación actual, es por eso que; generar y mantener una rutina con horarios establecidos, será fundamental para otorgar un espacio de estabilidad y solidez para el proceso adaptativo.

**C. RECOMENDACIONES PARA CONTENER A NIÑOS Y NIÑAS DE 0 A 9 AÑOS:**

- Evitar que vean o escuchen noticias con un enfoque sensacionalista o morboso.
- Evitar que se expongan mucho tiempo a noticias sobre el problema, aunque el tratamiento sea adecuado: el tiempo que dedicamos a un tema también puede generar inquietud, aunque el tono no sea alarmista.
- Evitar involucrarse en conversaciones de adultos sobre la situación: aunque no estemos hablando con ellos, saben de lo que hablamos y sacan sus conclusiones.
- Dedicar tiempo a conversar sobre sus dudas e inquietudes, en un lenguaje adaptado a su capacidad de comprensión, pero SIEMPRE CON LA VERDAD.
- Enseñar hábitos saludables como el lavado de manos con agua y jabón.
- Enseñar medidas higiénicas que protegen a los demás, por ejemplo: el uso de pañuelos y servilletas, evitar compartir cubiertos y vasos.
- Favorecer el espacio de conversación en familia sobre lo que nos ocurre y aprovechar la instancia para educar en autonomía.

La situación actual, pone a prueba la creatividad, cumpliéndose la premisa de que los momentos de ocio, son importantes para el desarrollo de ideas.

Actividad	Materiales	Descripción y áreas de trabajo
Mis pequeñas responsabilidades (5 años en adelante)	1. Horario de cosas que elijan para que el niño(a) haga sólo durante el día. 2. Cartulina para realizar el horario y	Elaborar en conjunto un horario que contenga: las actividades cotidianas de las cuales se hará cargo el niño(a) y pueda ir registrando el mismo lo que hace y lo que no, durante el día. Al final de la semana tendrá una recompensa que será



<p><i>Observación:</i> Apoyarse en el documento "Sugerencias para el estudio en casa"</p>	<p>pegarlo en algún lugar visible, de tal manera que el mismo niño(a) vaya registrando lo que hace.</p> <p>3. Una recompensa al finalizar la semana.</p>	<p>consensuada entre el/ella y sus padres.</p> <p><b>Áreas a trabajar:</b> Convivencia, independencia y disciplina.</p>
<p>Vamos a hacer deporte (3 a 9 años)</p> <p><i>Observación:</i> Apoyarse en las actividades realizadas en la asignatura de Educación Física.</p>	<p>1. Espacio físico para quienes jugarán</p> <p>2. Música</p> <p>3. una rutina de ejercicios (sentadillas, abdominales, baile entretenido, videos de youtube con bailes familiares).</p> <p>Link: <a href="https://m.youtube.com/watch?v=C1xLFRTAO">https://m.youtube.com/watch?v=C1xLFRTAO</a> Es</p>	<p>Definir una hora al día en la cual se hará este juego, manejar rutinas distintas para ir variando.</p> <p><b>Áreas a trabajar:</b> Pérdida de timidez Autoestima Psicomotricidad Unión familiar</p>
<p>¿Qué hago por los demás?</p>	<p>1. Panel de cartulina con los nombres de quienes viven en la misma casa (hermanos, abuelos, tíos, padres, etc)</p> <p>2. Poner en la cartulina cada nombre de los integrantes de la familia y una actividad que hará por ellos</p>	<p>La noche anterior al día que se comenzará el juego, se deben registrar en la cartulina o papel las acciones que se realizará el día siguiente y día a día ir registrando.</p> <p>Pueden jugar todos los miembros de la familia que quieran.</p> <p>Una vez al día revisar</p> <p><b>Áreas a trabajar:</b> Fortaleza Convivencia Disciplina Fraternidad</p>



**CORPORACIÓN EDUCACIONAL MASÓNICA DE CONCEPCIÓN**  
**COLEGIO CONCEPCIÓN**



*Invia Doctrina Nulla Est Via*

	<p>una vez al día.</p> <p>3. Recompensa, o premio para quién haga todo.</p>	
<p>Cuenta cuento (3 a 7 años)</p> <p><i>Observación:</i> Apoyarse en las temáticas que proponen las educadoras.</p>	<p>1. Un cuento</p> <p>2. Títeres, dibujos o muñecos de juguete para los personajes.</p>	<p>En algún momento del día escoger un cuento para ser dramatizado con dibujos, títeres o figuras.</p> <p><b>Áreas a trabajar:</b> Valores Comunicación Vínculo afectivo</p>
<p>¿Cómo estamos respirando?</p>	<p>1. Espacio físico</p> <p>2. Disposición</p>	<p>Sentados en el suelo o en cualquier silla cómodamente, comenzamos a respirar inhalando y exhalando largo, lento y profundo por la nariz. En cada inhalación y exhalación debo demorarme de 3 a 5 segundos, de tal manera que la respiración completa debe ser diafragmática, es decir inflar y desinflar el abdomen como un globo, naturalmente.</p> <p><b>Áreas a trabajar:</b> Concentración Oxigenación corporal Manejo de estados ansiosos.</p>
<p>Juegos en casa</p>	<p>Link:<a href="https://www.guiadelnino.com/juegos-y-fiestas/juegos-para-casa">https://www.guiadelnino.com/juegos-y-fiestas/juegos-para-casa</a></p>	<p>Realizar cualquier juego simple en casa permitirá estar en sintonía constante con el niño(a), de tal manera de relacionarnos con ellos en su propio idioma (lúdico).</p> <p>Áreas a trabajar: Convivencia Vínculo afectivo</p>
<p>Yoga en familia</p>	<p>1. Espacio físico</p> <p>2. Mat o toalla para realizar los ejercicios</p>	<p>Trabajo de toda la familia, para realizar las clases.</p> <p><b>Áreas a trabajar:</b> Unión de diferentes áreas</p>



	Link: <a href="https://m.youtube.com/channel/UCKQgiVPqEPU0tImAjFG5INA">https://m.youtube.com/channel/UCKQgiVPqEPU0tImAjFG5INA</a>	mente, cuerpo y espíritu
Cocina en casa	Link: <a href="https://m.youtube.com/playlist?list=PLnmlahqxxEQzGYjOVE3bZ2UjMX2w3jjX_">https://m.youtube.com/playlist?list=PLnmlahqxxEQzGYjOVE3bZ2UjMX2w3jjX_</a>	Preparar recetas escogidas en conjunto en casa. <b>Áreas a trabajar:</b> Autonomía, Psicomotricidad, Convivencia.
Visitar museos	Buscar links, visitas en línea de los siguientes: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Museo del Prado de Madrid</li> <li>• Museo Metropolitano de Nueva York</li> <li>• Museo Arqueológico de Atenas</li> <li>• Museo del Louvre París</li> <li>• Museo Británico</li> </ul>	Áreas a trabajar: Cultura

*Referencias:*

- *Recomendaciones de abordaje por Covid-19 en niños y niñas, Ministerio de Salud Gobierno de Chile.*
- *Recomendaciones para protección de la infancia y adolescencia en situaciones de emergencia, UNICEF.*

**D. RECOMENDACIONES PARA CONTENER A LOS Y LAS ADOLESCENTES**

- Escuchar sus preocupaciones, responder a sus preguntas, sumar sus propuestas para mitigar riesgos.
- Evitar la exposición excesiva a las noticias en internet y en medios audiovisuales. Conversar sobre los efectos de la sobresaturación y las noticias falsas.
- Destacar que pueden tomar muchas medidas en la vida diaria para mitigar los riesgos para sí mismos y a los demás, como dejar de compartir el mate.
- Contener las diferentes reacciones emocionales que pueden expresar y explicarles que son reacciones normales ante una situación anormal.



**CORPORACIÓN EDUCACIONAL MASÓNICA DE CONCEPCIÓN**  
**COLEGIO CONCEPCIÓN**  
*Invia Doctrina Nulla Est Via*



- Animarlos a expresar y comunicar sus sentimientos.
- Evitar que pasen todo el día conectados a las pantallas: proponer nuevas rutinas para asegurar tiempo de estudio y actividad física.
- Enseñar hábitos saludables al compartir con amigos y amigas.

Actividad	Áreas a trabajar
Leer un libro	Creatividad Estimulación cognitiva Comprensión lectora
Cocinar (buscar recetas de cocina) Link: <a href="https://m.youtube.com/playlist?list=PLnmlahqxxEQzGYjOVE3bZ2UjMX2w3jjX">https://m.youtube.com/playlist?list=PLnmlahqxxEQzGYjOVE3bZ2UjMX2w3jjX</a>	Creatividad
Buscar música (hacer karaoke en casa)	Ocio
Ver series	Ocio
Aprender un juego de mesa junto a la familia	Creatividad Convivencia Estimulación cognitiva
Prender un nuevo instrumento	Creatividad Estimulación cognitiva
Buscar una actividad que le interese y potenciar (pintar, dibujar, escribir, inventar manualidades, etc).	Creatividad Estimulación cognitiva
Re-organizar dormitorio y espacios	Creatividad Convivencia
Hacer ejercicios (yoga u otros) link: <a href="https://m.youtube.com/channel/UCKQgiVPqEPU0tImAjFG5INA">https://m.youtube.com/channel/UCKQgiVPqEPU0tImAjFG5INA</a>	Estimulación motriz
¿Cómo estamos respirando? Sentados en el suelo o en cualquier silla cómodamente, comenzamos a respirar inhalando y exhalando largo, lento y profundo por la nariz. En cada inhalación y exhalación debo demorarme de 3 a 5 segundos, de tal manera que la respiración completa	Control de la ansiedad Capacidad aeróbica



**CORPORACIÓN EDUCACIONAL MASÓNICA DE CONCEPCIÓN**  
**COLEGIO CONCEPCIÓN**  
*Invia Doctrina Nulla Est Via*



debe ser diafragmática, es decir inflar y desinflar el abdomen como un globo, naturalmente.

*Referencias:*

- *Recomendaciones de prevención y abordaje por COVID-19 en población adolescente Ministerio de Salud, Gobierno de Chile.*
- *Recomendaciones para protección de la infancia y adolescencia en situaciones de emergencia, UNICEF.*

*Psicología Educacional*  
*Departamento de Orientación*

