

Cuidar y atender el bienestar socioemocional de los integrantes de la familia

Las emociones son propias de la naturaleza humana; influyen en las conductas y expresiones de una persona, sin embargo, siendo las emociones tan extraordinariamente humanas, pocas personas son capaces de nombrarlas y explicar exactamente cómo se sienten.

Hacerlas conscientes, educarlas y gestionarlas para relacionarse de mejor manera con los demás, y por, sobre todo, logrando el propio bienestar, es fundamental. Por lo mismo, es necesario acompañar a las hijas en el proceso de aprendizaje emocional, con el objetivo de que logren gestionar sus emociones, entendiendo que ellas son una vía de vinculación con los demás desde su mayor intimidad.

Observe a sus hijas en relación con sus cambios de ánimo, modos de relacionarse, reacciones frente a los demás o frente a la molestia; tiempos y momentos de aislamiento, posibles conductas regresivas, tales como incontinencia urinaria, alteraciones del sueño, alimenticias, entre otras. Todas ellas pueden ser señales de que algo sucede con ella y lo más probable es que esté relacionado con la expresión de emociones como angustia, rabia, frustración, inseguridad, miedo, entre otras. Qué mejor que la mamá, el papá o el apoderado responsable repare ante situaciones como esas; ese sólo hecho hará que su hijo se sienta acogido.

SE SUGIERE:

- **Primero, sea paciente, intente transmitir cariño y seguridad, y sobre todo, contener. Es importante evitar gritarles, regañarlos o ser indiferentes a las señales identificadas.**
- **Luego es fundamental abordar la emoción o la situación que afecta a su hijo; haga preguntas tales como: ¿qué sientes? ¿qué crees que te hace sentir así? ¿qué puedo hacer para ayudarte a resolverlo?**



Trabajar con otro sus emociones y contenerle requiere de calma y paciencia, de hacer un paso luego del otro, de lo contrario puede tener resultados no deseados; en sentido imaginario, contener a una persona en sus emociones, equivale a socorrer a una persona que se está ahogando; en ese momento no debe enseñarle a nadar, lo que importa es sacarlo de ahí. Si es que las señales persisten, es importante recurrir a las redes de apoyo que ofrece el colegio y la comunidad.

Otra manera de cuidar a las alumnas es mediando la información que reciben. Cuando se recibe exceso de información y se está expuesto a variadas imágenes en la televisión o en línea, las informaciones pueden abrumar. Es necesario saber que las niñas pequeñas pueden no distinguir entre las imágenes que aparecen en pantalla y su propia realidad personal y pueden creer que corren un peligro inminente.

Es importante mediar, dosificar la información que los estudiantes reciben, e incluso, a veces es importante desconectarse de los medios de comunicación; intente no tener la televisión prendida constantemente, en especial manténgala apagada cuando los estudiantes están haciendo tareas o están jugando. Además, es importante que converse con su hijo/a respecto de dudas que tenga sobre la pandemia.



Procure que su hija mantenga contacto con las personas que le importan. Especialmente los adolescentes necesitan comunicarse con sus pares. Ayude a su hijo a conectarse a través de las redes sociales y otras formas seguras de vinculación y que permiten la comunicación en distanciamiento. Esto es algo que también pueden hacer juntos para mantener contacto con sus familiares y otras personas que le son queridas. Si usted estima negativo el uso de las redes sociales por los más pequeños, proponga medios de comunicación tales como el contacto telefónico, cartas o el correo electrónico, dibujos, entre otros.



En la misma línea, cuide el tiempo que su hijo, sobre todo aquellos que son adolescentes, pasen frente a las pantallas. Además, recuerde que la evaluación, especialmente en contexto de pandemia, está enfocada en conocer el proceso que ha seguido el niño para lograr los aprendizajes y los objetivos esperados y no en el desempeño de una tarea específica, por lo tanto, debe ser para las alumnas un momento de reflexión individual y de autonomía. Converse con su hija sobre los aciertos y errores como oportunidades de aprendizaje, y transmítale tranquilidad respecto al proceso evaluativo.

Entonces, ¿qué debe tener en cuenta?

- **Observe a su hijo, sus conductas son señales de lo que siente.**
- **Primero contenga, luego hablen de lo que sienten.**
- **Recurra a las redes de apoyo que ofrece el establecimiento.**
- **Medie la información que reciben los estudiantes; de vez en cuando es bueno apagar el televisor.**
- **Mantengan contacto con familiares y amigos a través de medios seguros.**
- **Cuide el tiempo que su hijo pase frente a las pantallas.**
- **Transmita a su hijo tranquilidad sobre las evaluaciones.**