



## La importancia de la estructura en tiempos de crisis

Los adultos tenemos más recursos para enfrentar situaciones difíciles. Hemos tenido más oportunidades para desarrollar resiliencia, fortaleza, flexibilidad, adaptabilidad, creatividad, habilidades sociales, entre otras, para enfrentar la incertidumbre y la preocupación. Es importante que recordemos que niños, niñas y adolescentes aún no desarrollan habilidades que les permitan enfrentar situaciones críticas.

Tanto para niños y niñas como para adolescentes, resulta fundamental mantener una estructura en la cotidianidad, particularmente en contextos de incertidumbre. Organizar espacios para el ocio, tareas domésticas y el estudio, no es “mantenernos ocupados” o “distraer a los niños”. Resguardar tiempos durante el día para este tipo de actividades, significa asegurar el desarrollo integral de niños, niñas y adolescentes, fortalecer su sistema inmunológico y su salud mental.

Es frecuente que el estrés se manifieste como irritabilidad y “mal genio”, alteraciones en el apetito, y dificultades de concentración. Frente a esto, lo más importante es ser pacientes, permitir la expresión de emociones y no exigir demasiado a nuestras familias. Si los niños y niñas perciben que tienen el espacio para estar tristes o sentir enojo, aprenderán también a tener empatía con los demás.

Para cuidar la salud mental y el bienestar de niños, niñas y adolescentes proponemos lo siguiente:



VERUM DUCIT

COLEGIO  
MANQUECURA

CIUDAD DE LOS VALLES





## PARA TODA EDAD:

**HÁBITOS DE SUEÑO:** la zona del cerebro en la que se ubican las funciones de control de impulsos, regulación del estado de ánimo y concentración (entre otras funciones superiores), se ve fácilmente alterada cuando nuestro sueño se desordena. Cuidemos la cantidad de horas que deben dormir niños y adolescentes, pues es una condición básica para el bienestar.

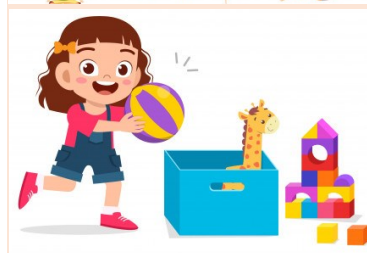
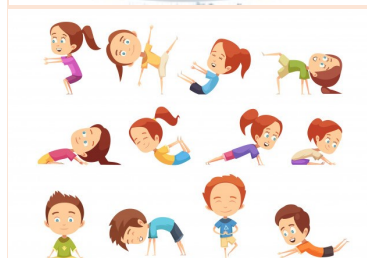
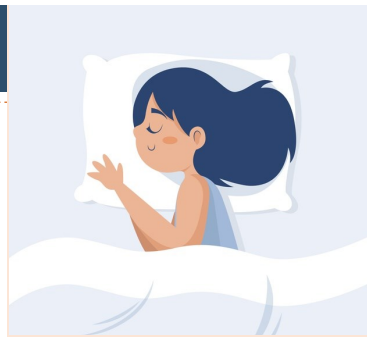
**ALIMENTACIÓN NUTRITIVA:** mantener estables los niveles de azúcar en la sangre ayuda a prevenir el estrés. Si ingerimos distintos grupos de alimentos, privilegiando los vegetales y legumbres, cuidaremos nuestra salud física y mental.

**Actividad física:** cumple un rol importante en la disminución del estrés, el desarrollo psicomotor y el fortalecimiento del sistema inmune. Cada persona puede elegir la que más le agrada, lo único importante es la dedicación diaria o tres veces por semana, y con una intensidad que aumente la frecuencia cardíaca.

**JUEGO/RECREACIÓN:** las actividades preferidas por cada niño(a) y adolescente ofrecen oportunidades de entretenimiento y relajación, ambas experiencias muy importantes para el bienestar psicológico. Si les agradan los juegos de mesa, pueden aprovechar esta instancia para disfrutar en familia, dedicando su concentración a una actividad placentera que nos saca unos minutos de las preocupaciones.

**TAREAS DOMÉSTICAS:** lo importante de esto no es el resultado ni la calidad de la tarea, sino que el rol en el orden de la dinámica familiar. Es beneficioso para el autoestima de niños, niñas y adolescentes saber que son importantes de manera concreta para su familia.

**Estudio:** lo más importante del proceso académico en tiempos de crisis, es valorar el aprendizaje y la oportunidad de hacernos preguntas sobre temas relevantes. Aprender es una habilidad que requiere práctica constante, por lo que disponer de un horario para esto nos asegura que el cerebro se mantiene activo y no habrán retrocesos importantes en habilidades cognitivas.





## PARA NIÑOS Y NIÑAS EN EDAD PREESCOLAR:

La expresión artística en niños y niñas es una forma de recreación, y también una manera de canalizar sus miedos y preocupaciones. Podemos facilitar los materiales para que dibujen o modelen figuras, y luego conversar con ellos sobre su creación. Esto se puede hacer a través de cuentos o juegos. Cada cuidador(a) puede elegir el método que más le acomode, pues así podrá transmitir tranquilidad al niño(a) y resguardará este espacio de aprendizaje.

Durante las etapas iniciales del desarrollo se produce una importante poda neuronal. Entre otras cosas, esto significa que las redes que más se usan, tenderán a estabilizarse, y las que no, se "podarán". Por esto, es importante ofrecer oportunidades de aprendizaje lúdico, experiencias de bienestar y mucho cariño y cuidado.



## NIÑOS Y NIÑAS

Suele ser característica la curiosidad por todo lo que los rodea, y porque buscarán respuestas a sus inquietudes en los adultos de confianza. Al mismo tiempo, el pensamiento mágico y la fantasía es una forma de comprender el mundo. Por esto, es importante que demos respuesta a sus preguntas, siempre poniendo énfasis en lo que está dentro de su control y no dar demasiada información. Por ejemplo, no es necesario informarlos sobre la cantidad de casos de personas contagiadas del virus, sino que enseñarles cómo prevenir y cómo cuidarse. Cuando niños y niñas tienen mayor sensación de control y predictibilidad, tienen mayor sensación de bienestar.

El uso de pantallas debe ser controlado, ni prohibido ni de uso libre. Los padres y apoderados pueden conocer mejor a sus hijos a través de sus intereses. Por ejemplo, si les gustan los videojuegos, podemos pedirles que nos enseñen a jugar con ellos. Lo importante es que el tiempo de exposición a pantallas no sea superior a 2 horas diarias.

Resguardemos un espacio y momento en la casa para el estudio y el trabajo, sin poner tanta importancia en el resultado de las actividades, sino que en la oportunidad de aprender y hacernos preguntas que promuevan el desarrollo de distintas habilidades.



## ADOLESCENTES Y PREADOLESCENTES

Necesitan que sus familias respeten su espacio: si requieren pasar más tiempo abstraídos en sus pensamientos, es para organizar sus ideas. Una característica de la adolescencia es la necesidad de tener posturas propias respecto a distintos temas, que a veces pueden ser muy radicales. Por esto, necesitan de los adultos que estemos dispuestos a escucharlos y hacerles preguntas que los hagan sentir valorados.

**ATENCIÓN A CONDUCTAS DE RIESGO:** el absoluto aislamiento, consumo de sustancias y transgresión de hábitos saludables, contribuye a que sean vulnerables a alteraciones de su salud mental. Ofrezcamos espacios de ocio saludable y de contención emocional para cuidar su bienestar.

**LIMITAR EL ACCESO A LAS REDES SOCIALES:** la principal utilidad de esta herramienta en momentos de crisis, es mantener el vínculo con sus amigos(as), compartir sus experiencias y contenerse mutuamente. Sin embargo, es recomendable evitar la sobreinformación, por el estrés y angustia que puede causar.

Resguardemos un espacio y momento en la casa para el estudio y el trabajo, sin poner tanta importancia en el resultado de las actividades, sino que en la oportunidad de aprender y de ejercer la autonomía y autorregulación. Es también una forma de sentir control sobre el entorno y por lo tanto, sentir bienestar.

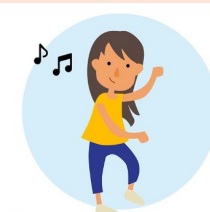
Es importante que dentro de cada familia haya instancias de cuidado mutuo y de respeto por las emociones de cada uno. Cuando hay espacios para expresar cómo nos sentimos y sabemos que no vamos a ser juzgados, se crea un espacio seguro en el que podemos regular nuestro malestar y dedicar energía a actividades que promuevan nuestra salud y bienestar.



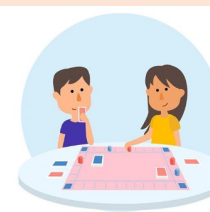
**1** **Mantener una rutina diaria.**  
hacer un horario para levantarse, acostarse, comer, descansar y jugar.



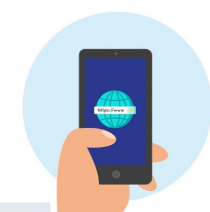
**2** **Incorporar al niño o niña en las actividades diarias de la casa.**  
Dar tareas ad-hoc para su edad: regar plantas, poner la mesa, sacar la basura, etc.



**3** **Realizar actividades recreativas sin salir de casa**  
para evitar el contagio del COVID-19.



**4** **Jugar estimula su desarrollo y aprendizaje.**  
Si tienen juegos de mesa, ¡juegalos!



**5** **Regula el acceso a internet.**  
Si tienes dificultad el descanso y estado emocional.