

Acompañamiento emocional a niños, niñas y adolescentes durante el aislamiento

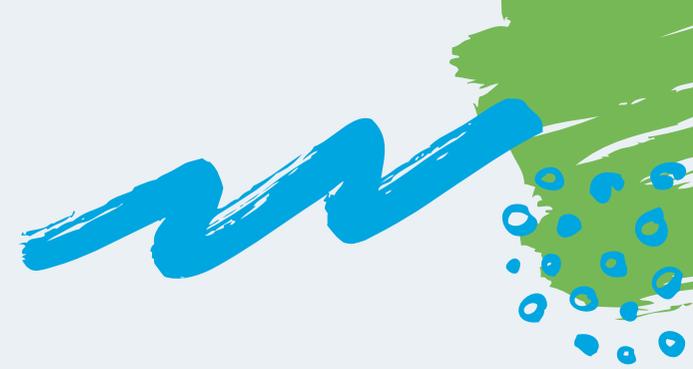
GUÍA PRÁCTICA

ALDEAS INFANTILES SOS ARGENTINA



ALDEAS
INFANTILES SOS
ARGENTINA

IMPORTANTE



Cada niño/a es diferente y la forma en la que el aislamiento impactará en su salud mental dependerá de distintos factores. Para poder acompañarlos lo primero es entender que para ellos también es un momento difícil.



y es posible que se sientan y se comporten distinto



ALDEAS
INFANTILES SOS
ARGENTINA

EL IMPACTO DEL AISLAMIENTO



El aislamiento produjo grandes cambios en la vida cotidiana de chicos y chicas: dejaron de ir a la escuela, de ver a sus amigos/as y familiares, de salir, tienen menos espacio físico para jugar y descargar energía y conviven con adultos que están más tensos y preocupados de lo habitual.

Es esperable que aparezcan **reacciones emocionales como miedo, tristeza, enojo o ansiedad**, que pueden expresarse de distintas formas: dificultades para dormir; dificultades para concentrarse o hacer la tarea y/o mayor irritabilidad, entre otras.



ALDEAS
INFANTILES SOS
ARGENTINA

¿CÓMO ACOMPAÑARLOS A TRANSITAR ESTAS EMOCIONES?



1 *Pregúntales cómo se sienten, ayúdalos a ponerle nombre a lo que sientan y a que puedan decirlo.*

Las personas adultas debemos ayudarlos a **decodificar las emociones llamándolas por su nombre, describiendo lo que vemos con un tono afectuoso.** Un gran apoyo es vincular la emoción al contexto actual, de modo de poder darle un sentido, ejemplo: si un niño o niña está más irritable que lo usual, podés decirle: “**Veo que estás muy enojado, quizás sea porque extrañas a tus amigos**”



ALDEAS
INFANTILES SOS
ARGENTINA

VALIDÁ SUS EMOCIONES



2

Es importante transmitirles que **entendemos que se sientan así.**

Debemos evitar frases como: “no podés tener miedo” “no tenés que estar triste”, ya que esto no es posible, las personas no dejamos de sentirnos de una manera porque alguien nos lo diga.

Validar y empatizar con lo que están sintiendo es central para que se sientan acompañados/as.

Por ejemplo, si un niño o niña está más irritable que lo usual: “Veo que estás muy enojado, quizás sea porque extrañas a tus amigos, entiendo que te sientas así, a mí también me pasa a veces que me enoja no poder salir y ver a mis amigos.”

De ese modo mostramos al niño/a que tiene derecho a sentir lo que siente, que **lo entendemos y acompañamos.**



ALDEAS
INFANTILES SOS
ARGENTINA

INTENTÁ ACOMPAÑAR DANDO UN MENSAJE POSITIVO Y DE ESPERANZA



3 Por ejemplo: “Entiendo lo que sentís, a mí también me pone enojo un poco no poder ver a mis amigas, pero lo que estamos haciendo es muy importante para cuidarnos entre todos y poder verlos pronto!”

De esa forma reforzamos el sentido de lo que estamos haciendo y transmitimos calma. Nunca debemos mentir. Si los niños preguntan si sus abuelos pueden contagiarse, debemos decir la verdad pero de una forma tranquilizadora. Por ejemplo: “Si, los abuelos pueden contagiarse pero seguramente no suceda porque ellos se están cuidando muy bien para que eso no pase”



ALDEAS
INFANTILES SOS
ARGENTINA

FOMENTÁ EL JUEGO

4 Además de un derecho, el juego es un canal seguro para expresar y procesar lo que piensan y sienten, por eso es tan esencial, más en esta situación. En este contexto, pueden aparecer juegos vinculados a la situación que están intentando entender y procesar. Por ejemplo: jugar a ponerles barbijos a sus muñecos, a esconderse, armar casitas o a luchar contra el coronavirus. Esto es saludable y esperable.

Dejalos jugar a lo que necesiten y, si podés, intentá encontrar un momento para hacer algo con ellos: jugar, cocinar, bailar, leer, etc.



ALDEAS
INFANTILES SOS
ARGENTINA

LO MÁS IMPORTANTE

La **regulación emocional** es siempre lo más importante.

Un niño que tiene miedo, angustia, ansiedad o enojo no podrá poner su atención en otros asuntos, como conectarse a una clase o hacer las tareas del escuela.

Ayudarlo a estar más tranquilo/a, es lo principal.



ALDEAS
INFANTILES SOS
ARGENTINA

AYUDAR CAMBIA LA HISTORIA



Aldeas Infantiles SOS es una ONG que trabaja en Argentina hace 40 años por los derechos de los niños.

Apoya a las familias para que puedan cumplir un rol protector y asegurar el ejercicio de los derechos de los niños. Además recibe en casas familiares a niños que perdieron el cuidado de sus familias y mantiene juntos a los hermanos, para que puedan crecer con protección.

Se financia con donaciones mensuales de personas que se comprometen con la niñez. ¡Vos también podés ser parte!

Colaborá con los programas de atención directa en www.aldeasinfantiles.org.ar



ALDEAS
INFANTILES SOS
ARGENTINA