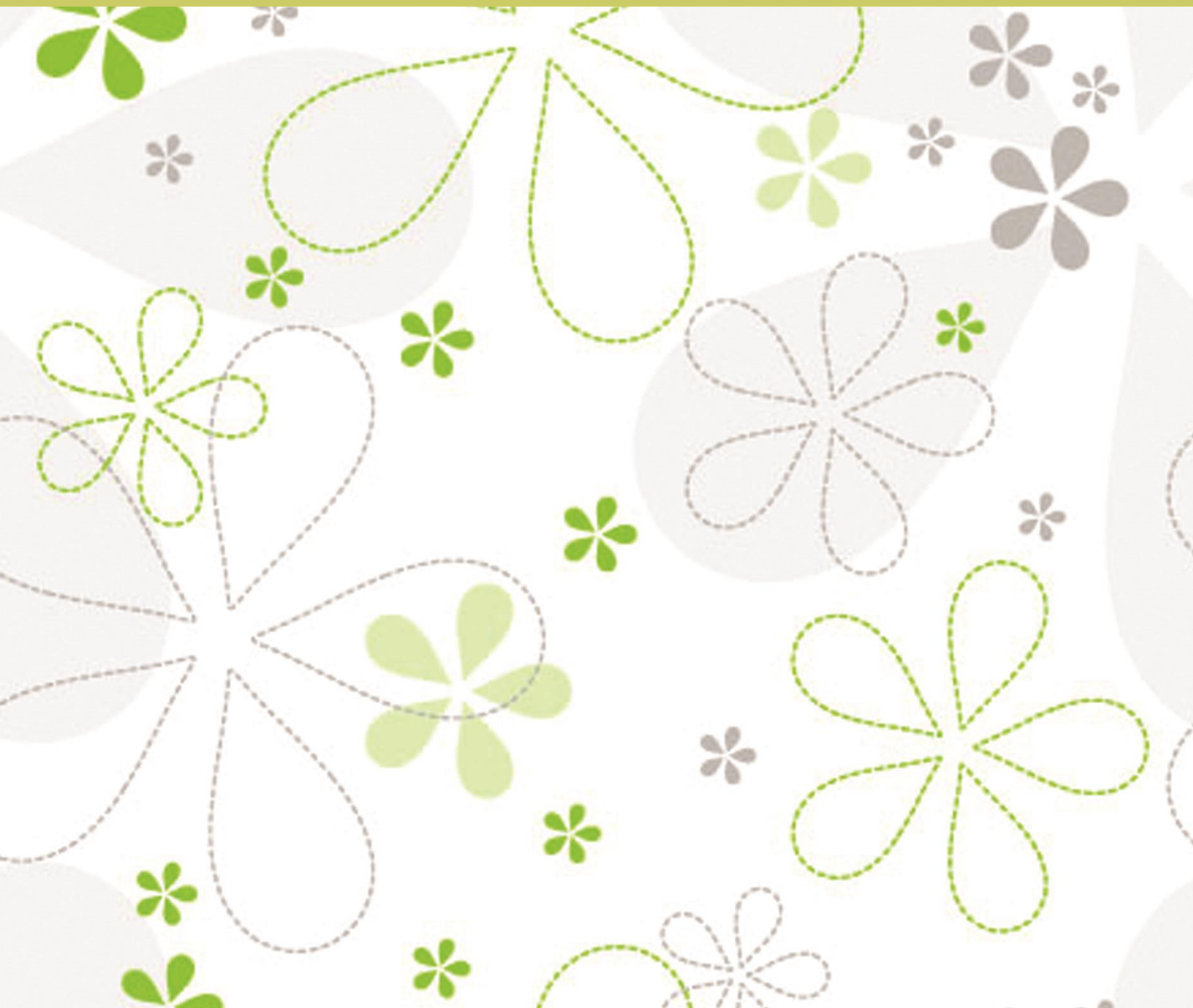


# Formación y Convivencia



**APOYO EMOCIONAL A LOS HIJOS  
MAYORES DE DIEZ AÑOS  
CONTEXTO PANDEMIA COVID-19.**

COLEGIO DE LA  
SANTISIMA TRINIDAD



*Padres de Schoenstatt*

La Pandemia Covid-19, ha suscitado importantes montos de estrés en las familias, al obligarlas a modificar muchas de sus rutinas, generando por múltiples razones, incertidumbre, frustración y temor. Dentro de las principales preocupaciones de los padres, se encuentra el modo en que esta situación puede afectar a sus hijos, especialmente a aquellos con la edad que les permite comprender con mayor claridad las situaciones emergentes, dentro de ellos, los adolescentes.

Para apoyar adecuadamente a los hijos, se debe tener en cuenta las siguientes consideraciones.

- Es importante conversar el tema con ellos, de lo contrario podrían fantasear situaciones mucho más complejas, ya que no hablar el tema, les hace creer que ocurre algo muy terrible, peor incluso que lo que ocurre en realidad.
- Hasta los ocho años de edad, los niños no necesitan información detallada, sin embargo, entre los 9 y 12 años de edad, al igual que los adolescentes, nuestros hijos necesitan saber más.
- A muchos de ellos se les puede dificultar expresar lo que sienten en estas circunstancias. Los efectos de esta situación en ellos, puede hacerse visible a través de sus conductas, por lo que es posible apreciarlos retraídos, más lábiles emocionalmente, o mostrarse más irritables. Facilite la expresión de sus emociones, señalándole que es normal que sienta tristeza, nerviosismo, rabia o frustración, según sea el caso, pero que usted está ahí para apoyarlo/a y que juntos podrán salir de esta situación del mejor modo posible.
- Regularmente, cuando se muestren muy agobiados, es necesario recordarles que aunque sea una situación compleja, que ha tomado mucho tiempo y que no desaparecerá en el futuro inmediato, igualmente se trata de una situación transitoria y que prontamente las cosas tomarán un curso más cercano a la normalidad.
- Es importante recordarles que TODOS, estamos experimentando dificultades frente a esta situación y que todos los niños y adolescentes del mundo, están viviendo lo mismo, necesitando que seamos pacientes, que colaboremos y que nos centremos en lo que sí tenemos y podemos hacer y no en lo que no podemos hacer o no tenemos, ya que es inútil y no nos permite sentirnos mejor.

- Es preciso mantener una comunicación fluida con los hijos, evitando que se sientan solos y aislados, aprovechando el tiempo juntos, utilizando además, el recurso del humor para distender los ánimos y facilitar la interacción con ellos.
- Facilitar que los hijos mantengan contacto diario con sus amigos, el cual puede ser muy extenso en cuanto a los tiempos que destinen a ello, sin embargo, este no debe interrumpir horarios de comidas u otros momentos en que compartan como familia, ni obstaculizar el horario de sueño y descanso.
- En caso de que los hijos presenten reacciones agresivas o excesivamente confrontacionales al interior del hogar, es necesario detener esta conducta de manera inmediata y firme, señalando que comprenden lo difícil que es para ellos el encierro y el hecho de haber interrumpido sus hábitos cotidianos, con todas las consecuencias que ello implica, sin embargo es necesario cuidar las formas, de lo contrario todo puede ser mucho peor, debiendo dar lo mejor de cada uno y esforzarse al máximo por estar bien en conjunto.
- Contener a los hijos afectivamente, cuando se aprecien tristes, desmotivados o frustrados.
- Considerando que existe una dependencia real de los hijos en relación con sus padres, ya que éstos son quienes satisfacen sus necesidades básicas, tanto físicas como emocionales, la principal preocupación que estos tienen, es su propio sentido de seguridad, razón por la cuál es imprescindible que les señalen que están tomando todas las medidas que se requieren para no infectarse con este virus, siendo consecuentes con ello, refiriéndoles que en la actualidad la asistencia médica permite en la mayoría de los casos, superar efectivamente esta situación. Si ellos insisten en que este contagio pueda ser letal en sus padres, requieren aclarar que en el peor de los casos, se preocuparán de que tengan quien los cuide, pudiendo ser el otro progenitor o un familiar cercano y que nada les faltará.