



**FUNDACIÓN CENTRO SAN JUAN
DE JERUSALÉN**

**MANEJO SOCIO AFECTIVO DE NIÑOS
Y ADOLESCENTES EN
CONFINAMIENTO**



**QUITO-ECUADOR
2020**

SEGUNDO GRUPO DE APOYO

TEMA: “Manejo socio afectivo de niños y adolescentes en confinamiento”

FECHA: jueves, 26 de noviembre del 2020

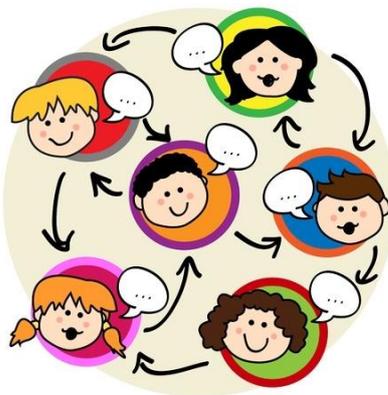
DIRIGIDO A: padres y madres de familia

Objetivos:

- Compartir vivencias e inquietudes que han surgido en esta época de pandemia con respecto a los hijos.
- Plasmar con materiales que permiten la proyección e integración de emociones (plastilina pintura) sus situaciones de vida con sus hijos. De manera que encuentren por si mismos respuestas de apoyo socio emocional a sus hijos.



1. Introducción



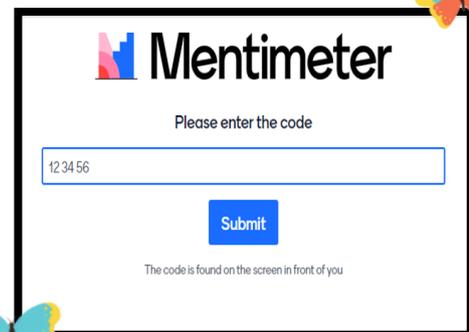
❖ ¿Qué es un grupo de apoyo?

Los grupos de apoyo son grupos de personas que experimentan situaciones similares en la vida y que se reúnen periódicamente para compartir sus vivencias. Un grupo de apoyo es un lugar seguro para intercambiar ideas acerca de cómo lidiar con temas difíciles.

2. Desarrollo

❖ Herramienta para el desarrollo del grupo

Con el objetivo de realizar un grupo de apoyo dinámico, participativo; el área de psicología de la Fundación, utiliza la herramienta de “Mentimeter” a través de un código dado por el facilitador los participantes pueden ingresar y responder preguntas de manera anónima, después estas respuestas se verán reflejadas de manera grupal.



❖ Manejo socio afectivo de niños adolescentes en confinamiento.

David menciona que cuando llegó el coronavirus a Ecuador, no imaginábamos que íbamos a llegar a vivir esta situación, pensamos que íbamos a estar resguardados por un mínimo tiempo y muchos de los niños y adolescentes han estado en confinamiento desde el 16 de marzo. Como padres tuvieron que dar la noticia de un día para otro que los niños ya no van a ir más al colegio durante unas semanas, muchos puede que se alegrasen porque pensaban que iban a ser como unas mini vacaciones, otros puede que se entristecieran y otros que se enfadasen.



Los miedos también lo tuvimos y lo tenemos los adultos y la intensidad va a variar en cada uno, si bien es cierto cada niño, niña y adolescente está viviendo esta situación de una manera única que no hay que quitarle importancia o que pase desapercibida ya que muchas emociones negativas pueden estar muy guardadas; es importante no compararlos con otros niños o adolescentes y cuando hablemos con ellos debemos cuidar mucho nuestros gestos y tono de voz.

❖ Desarrollo del grupo de apoyo

○ ¿Cuál ha sido el mayor desafío que tuve con mi hijo/a en tiempo de pandemia?

Los padres y madres de familia compartieron sus experiencias en casa y mencionaron cual fue el mayor reto con sus hijos en casa:

- Enfrentar su tristeza ya que extrañan sus amigos y el colegio
- Hacer que los hijos se hagan responsables de sus obligaciones estudiantiles, inclusive la revisión de las tareas de su hermana menor
- Controlar iras, llanto, ansiedad y ganas de salir
- Sobre llevar el aburrimiento
- Apoyar en la educación virtual y no descuidar el trabajo.

Los niños rellenan la falta de información imaginando con frecuencia una realidad mucho más terrible que la que está sucediendo, lo que aumenta su preocupación e inquietud. Permanecer sin salir de casa privó a los niños del movimiento y de la estimulación sensorial que tanto necesitaban.

El contacto social limitado pudo aumentar la sensación de soledad, el cambio abrupto de rutinas, o la falta de ellas, pudo incrementar los conflictos entre padres e hijos y generar inseguridad en los pequeños en una situación ya de por sí llena de incertidumbre.



En especial riesgo se encontraron los niños más vulnerables o aquellos que sufrieron la pérdida de algún familiar; cuando los confinamientos son largos o se van prolongando en el tiempo, la probabilidad de afectar a nuestra salud mental es mayor.

○ ¿Cómo ha afectado la pandemia a los niños y adolescentes?

El 2020 será recordado como el año en el que, incrédulos, vimos cómo en pocas semanas una pandemia cambió nuestra forma de vivir. Cuando el 16 de marzo se impuso el confinamiento obligatorio en Ecuador, la vida de millones de niños y adolescentes cambió de forma radical.



Días antes, abandonaron el colegio sin apenas poder despedirse de sus compañeros y sin saber cuántos meses tardarían en reencontrarse con ellos. Durante el confinamiento, la interacción social de los niños se limitó prácticamente a los miembros de su familia.

En uno de los primeros estudios llevados a cabo en España, publicado en *Frontiers in Psychology*, se informa que 8 de cada 10 padres participantes percibieron cambios en sus hijos durante el confinamiento. Dificultades de concentración, inquietud, intranquilidad, nerviosismo, enfado, aburrimiento y una mayor dependencia de los padres fueron reacciones frecuentes de los niños y adolescentes durante las primeras semanas de la pandemia.



El uso de las pantallas aumentó de forma considerable, así como también el sedentarismo. Los síntomas emocionales y conductuales que los niños manifestaban se relacionaron con un nivel de estrés mayor en los padres; es entonces que los problemas más comunes en los niños y adolescentes son:

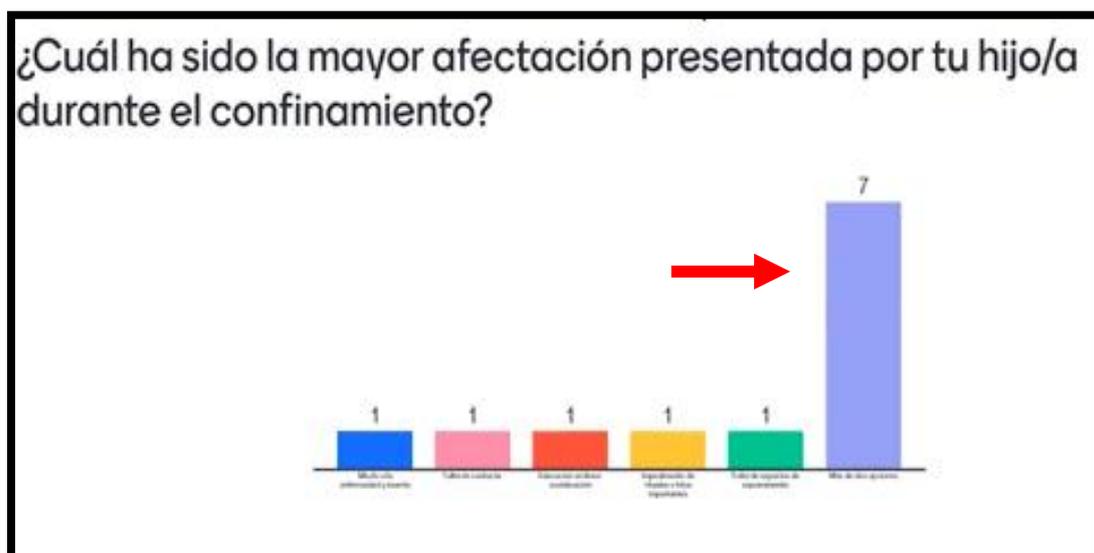


- Miedo a la enfermedad y muerte de sus seres queridos
- Falta de contacto con niños y adolescentes de su misma edad
- Falta de contacto con sus familias extendidas
- Falta de espacios de esparcimiento al aire libre y movimiento.
- Educación en línea lo que no permite el incentivo y motivación de “todos trabajando”
- Actividades sociales que no pudieron ser vividas en el distanciamiento, por ejemplo: el paso de un grado a otro, primera comunión, matrimonio de alguien querido, no poder despedir a seres queridos que han muerto, graduaciones, paseos etc.



- ¿Cuál ha sido la mayor afectación presentada por tu hijo/a durante el confinamiento?

De las anteriores opciones, los padres respondieron cuales fueron las afectaciones en sus hijos durante el confinamiento; la mayoría de participantes respondió que sus hijos han tenido más de una afectación

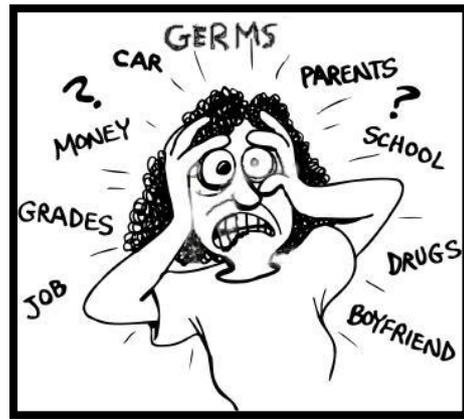


○ **¿Cuáles factores generan o aumentan el desequilibrio emocional de los niños y adolescentes?**

Las presiones a menudo provienen de fuentes externas (como la familia, los amigos o la escuela), pero también pueden surgir de la persona. La presión que nos imponemos puede ser muy significativa, porque a menudo hay una discrepancia entre lo que creemos que debemos estar haciendo y lo que hacemos realmente en nuestras vidas.

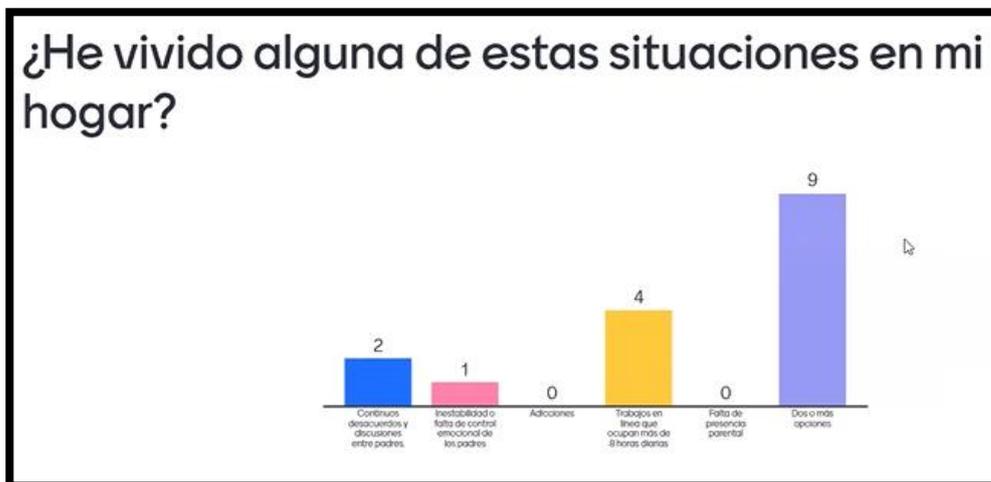


- Continuos desacuerdos discusiones entre padres.
- Desacuerdos entre la pareja y la crianza de los hijos.
- Inestabilidad o falta de control emocional de los padres.
- Adicciones, incluyendo el celular.
- Trabajos en línea que ocupan más de las ocho horas diarias y ocupan el espacio de compartir con la familia
- Falta de presencia parental



○ **¿He vivido alguna de estas situaciones en mi hogar?**

De las opciones anteriores se puede notar que muchos han pasado por dos o más situaciones en su hogar; han existido varios conflictos en las familias durante la pandemia.



Uno de los factores principales para predecir cómo estará un niño después de una crisis, es lo bien que los padres lidian con su propio estrés.

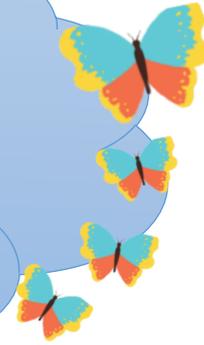
Si están demasiado estresados y sin mecanismos eficaces para tolerarlo, existe una probabilidad mayor de que sus hijos tengan problemas

No es que los padres o los cuidadores no puedan estar estresados ni preocupados, o con miedo o enojo, o cualquiera de esas cosas. La cuestión es ¿Cómo lidio con esos

sentimientos? ¿Me desespero y percibo al mundo como un lugar absolutamente peligroso? O digo “Bien, estas son las cosas que vamos a hacer para asegurar que estemos lo más seguros y sanos posibles”

○ Consecuencias

- Stress continuo que han ocasionado enfermedades físicas y mentales.
- No tener la motivación adecuada para los estudios
- Depresión - ansiedad – aislamiento
- Miedos nocturnos
- Falta de desarrollo, retrasos en la socialización.
- Agravamiento de anteriores síntomas o trastornos.



○ ¿Qué he hecho para manejar estas situaciones con mis hijos/as?



○ Conversar

Se debe dialogar claramente de lo que está sucediendo con el Covid 19, sin pesimismo, pero tampoco con falsas expectativas. Proporcionar información que sea veraz y apropiada para la edad y etapa evolutiva de su hijo. Coménteles a sus hijos que algunas de las historias acerca del COVID-19 que se difunden en Internet y las redes sociales pueden estar basadas en rumores e información imprecisa.

○ Acompañar

Los padres deben acompañar en los procesos de la educación virtual, mostrando interés y preocupación; si es posible ayudarles a entender, explicar o aclarar un tema que no está aprendido totalmente; no descuidar el acompañamiento en niños pequeños.





○ Rutinas

Las rutinas son costumbres o hábitos que se adquieren al repetir varias veces una misma tarea o actividad.

La creación de una rutina es sencilla, ya que se plasma las actividades cotidianas en imágenes que serán colocadas en un tablero en forma de calendario, el mismo que estará en un lugar visible y a una altura adecuada para la visibilidad del niño.

Crear y mantener rutinas ayuda a los niños a mejorar su tolerancia, resiliencia, además de que estas crean una seguridad en ellos ya que anticipan las actividades que se van a realizar.

○ Expresar pensamientos y emociones

En el hogar se deben crear espacios seguros en donde los niños y adolescentes puedan expresar sus pensamientos y emociones y estos deben ser respetados. Se debe tranquilizar a los niños y diciéndoles que están protegidos y que está bien si se sienten molestos.



○ Socialización

Al perder el contacto o interacción con sus amigos; es necesario que los padres promuevan la socialización de sus hijos a través de medios alternativos como las video llamadas

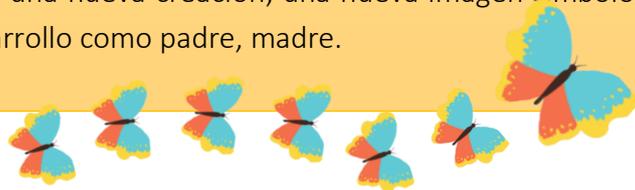
❖ Cierre del grupo de apoyo

- Trabajo con plastilina

Carla menciona que, La expresión de las emociones se puede hacer mediante diferentes técnicas artísticas; las actividades manuales por lo general nos llevan a poner la atención en nuestro cuerpo y a instalarnos en el aquí y ahora, dejando la preocupación y la ansiedad; se puede utilizar el moldeado de la plastilina de la siguiente manera:



- Primero va a pedir a la persona que escoja cualquier color de plastilina y empezar a amasar,
- Pídale que ponga toda su atención en ese momento; pregúntele: ¿que representa ese color de plastilina para él?, ¿qué pasa cuando continuo haciendo esta actividad?, ¿qué siento?
- Ahora va a decirle que va a recordar una situación que ha vivido estos días que quisiera cambiar; puede ser con su hijo o si es necesario otra cosa, Puede ser una situación o emoción y tomamos la mitad del color de plastilina que simbolice esto.
- Le pide que empiece a amasar imaginando que: “amasa y deja sus sensaciones en esa plastilina, ahora va a ir flexibilizando la situación, y poco a poco le voy a dar una forma, que tal vez también simbolice la situación y debe preguntarse a sí mismo ¿Que hice?, ¿qué simboliza esa forma? Y la deja a un lado.
- Ahora pídale que piense en una situación contraria a la anterior: un buen momento o una buena sensación con su hijo y dígame que escoja otro color que simbolice esa situación, y seleccione solamente la mitad de toda la cantidad
- De igual manera dígame que la amase, la sienta y empiezo a darle forma de un algo que represente esta situación agradable.
- Ahora tiene las dos figuras que representan las dos situaciones que han sido parte de su vida,
- Haga reflexión sobre los aprendizajes que le han dejado estas situaciones para su desarrollo.
- Dígame que coja la otra mitad de ambas y las amase, pero ahora mezclo los dos colores, que intencione y decida tomar los aprendizajes que han dejado en sí estas dos experiencias
- Finalmente pídale que haga una nueva creación, una nueva imagen símbolo, que pueda ayudarme en mi desarrollo como padre, madre.



- Para finalizar pídale a la persona que haga una expresión de la vivencia y pídale que reflexione sobre la aceptación de lo vivido tal y que tome la decisión de crear algo nuevo que me ayude en la vida mediante la experiencia de lo vivido.
- Es necesario nosotros como padres trabajar el área emocional y eso poco a poco trasladar a nuestros hijos.

- Formas para que los niños y adolescentes expresen e integren sus pensamientos y emociones

Para los niños no es fácil entender los conceptos abstractos y las emociones parecen bastante abstractas. Comprenderlas sin ponerles un nombre es aún más complicado. Por eso, los niños necesitan entender sus emociones para poder expresarlas y así, tener un buen desarrollo emocional y un equilibrio mental que les ayudará a trabajar de forma más adecuada la empatía y el asertividad, imprescindibles en todos los ámbitos.

Se puede utilizar diferentes técnicas de expresión de emociones a través del arte como:

- Animarlos a escribir un diario
- Dibujo, pintura, plastilina
- Deporte, conciencia sensorial y respiración
- Técnicas de relajación
- Leer libros - Crear un cuento
- Videos con referencia al tema
- Música.
- Apoyo psicológico

