



Queremos contarles que somos 200 profesionales de la Psicología y del Trabajo Social que trabajan cuidando a niños y niñas de las Escuelas Públicas del Uruguay. Les estamos haciendo hoy una primer entrega de un material que esperamos les ayude en estos momentos en los cuales debemos respetar cada vez más la permanencia en nuestros hogares para colaborar con la situación de emergencia sanitaria que nos convoca. Seguiremos junto a Uds. con nuevas ediciones y conectados permanentemente a las Inspecciones por si necesitan de nosotros ante cualquier duda o pregunta.

Empezaremos así brindando las primeras **recomendaciones psicosociales para el cuidado de las niñas y los niños en el contexto de emergencia por el COVID-19**

El sentido del **humor** es un hábito muy beneficioso para la **salud**, ya que ayuda a reducir el estrés, por eso empezamos estas recomendaciones con una gran sonrisa, y diciendo que una sonrisa en estos momentos es una excelente muestra de cariño.

Siempre que estamos atravesando una situación de emergencia o de crisis, como la del coronavirus, se producen cambios en la vida cotidiana de las personas y de la sociedad en su conjunto. A veces se requieren medidas como el aislamiento para el cuidado de cada uno de nosotros y de los otros con respecto a la salud.

Pueden aparecer emociones que nos incomodan y rechazamos, miedo, incertidumbre, ansiedad, entre otras. Estas son reacciones normales frente a una situación que no es común y que nos genera estos sentimientos.

BOLETÍN INTERACTIVO Nº1

Por ello es importante que nos tomemos un poco de tiempo para reflexionar sobre nuestro accionar, como generar una nueva rutina y principalmente sobre qué y cómo transmitimos la información sobre lo que está aconteciendo a los niños y niñas que nos rodean. También esto es necesario para saber responder a las inquietudes y a las emociones que expresan por lo que están viviendo.

Es imprescindible poder conversar con los niños y las niñas, **sin imponer el tema, poder escucharlos**, permitir que puedan expresarse sobre lo que les genera la situación que están viviendo sin ser presionados.



Debemos ser conscientes que **pueden expresar malestar, miedo, etc** y tener en cuenta que **son reacciones esperables**. Esto se lo podemos comunicar y mostrarnos disponibles para contenerlos si es necesario, asegurándoles que estamos ahí para cuidarlos.

Es importante, **tomar la información oficial** para poder **contar a los niños/as, en un lenguaje sencillo y claro** y desechar aquella que circula permanentemente por las redes sociales. Si bien la necesidad de información es esperable para todos en un contexto de emergencia, **mucha información puede generar más confusión o ansiedad**.

No concurrir a la escuela en estos tiempos es una forma de cuidado. Por lo tanto, **el nuevo escenario, implica el desafío de adaptarse a una nueva rutina**, lo que es estresante para los niños/as.

EntrEnlaces

Mientras permanecen en sus casas con sus familias, habiéndose afectado directamente su rutina normal: **es importante generar una rutina nueva, ya que ayuda a sobrellevar la sensación de pérdida de control y confusión, dándoles seguridad a los niños.**

Muchos niños, extrañarán su rutina, su aula, su maestra, sus compañeros/as de clase, el recreo, y la socialización en su conjunto ya que la vida escolar es parte esencial de la infancia.

Para finalizar aquí va el enlace de un cuento para explicarle a los niños/as, el coronavirus y otros virus :

https://www.copmadrid.org/web/publicaciones/rosa-contra-el-virus-cuento-para-explicar-a-los-ninos-y-ninas-el-coronavirus-y-otros-posibles-virus?fbclid=IwAR377H8khyRCd_NU4_MIRbz8kx8prQQj4iy3SYtMSlu2X2pVCz4eceTpCj4