LICEO LASTARRIA

I. MUNICIPALIDAD DE PROVIDENCIA

Manual de apoyo para apoderados.

¿Por qué lo hacemos?

Es importante darse un tiempo de dialogo con nuestros hijos. Si bien se puede haber conversado sobre el estallido del movimiento social. Estas últimas semanas el nivel de violencia que hemos presenciado ha ido escalando.

ES HORA DE HABLAR!

Este pequeño documento es un instructivo de apoyo que pueden utilizar al momento de conversar con sus hijos sobre la violencia que hemos vivido las últimas semanas en nuestro país

Los niños son como esponjas y por lo mismo, absorben y perciben lo que sucede a su alrededor. Aunque en la casa se trate de evitar conversar sobre lo que está pasando en Chile, los niños logran percibir las preocupaciones o las mismas emociones de los adultos. Es decir, se dan cuenta de que algo ocurre, pero no saben muy bien que es exactamente.

Violencia:

Partamos por definir lo que es la violencia. Es todo acto u omisión que exponga a una persona riesgos fisicos como piscológicos y que haga sentir a la persona en riesgo. La violencia puede ser:

1. Directa: ser testigo de actos agresivos a conocidos, familiares o a uno mismo, etc..
2. Indirecta: imágenes violentas en los medios comunicación o las redes sociales, escuchar conversaciones sobre situaciones que han ocurrido, etc..

De igual manera, la violencia sea directa o indirecta, **es violencia** y para los niños, estos son eventos que absorben día a día.

¿QUÉ PROVOCA?

1. Miedo
2. Inseguridad
3. Amenazas
4. Confusión

¿Cómo se traduce? ¿Qué sintomas pueden ser visibles?

Psicológicos

- Hiperactividad
- Hipersensibilidad
- Introversión

Físicos:

- Regresión (es decir, orinar en la cama).
- Pesadillas
- Malestar físico(es decir, dolores de guata, de cabeza, nauseas, mareos).

¿QUÉ HACEMOS?

Paso 1:

Elaborar un espacio donde idealmente este la familia entera para expresar lo que siente. Tal vez nombrar una serie de emociones, tales como: miedo, tristeza, angustia, rabia, asombro, confusión, esperanza y/o cansancio.

Paso 2:

Preguntarles que creen que los adultos sienten. En este espacio la idea es que los niños puedan ver que los adultos también tienen emociones similares. Y explicarles como enfrentan las emociones negativas.

Paso 3:

De las emociones negativas que nombraron anteriormente tratar junto con ellos buscar el motivo de eso. Por ejemplo: me da miedo que chile se vaya a destruir.

¿QUÉ HACEMOS?

Paso 4:

Ahora deben darle contexto a sus sentimientos. Es decir, mostrar la raíz.

1. Es normal sentirse así.
2. Lo que pasa en Chile es complicado y es un conflicto pero NO ESTAMOS EN GUERRA.
3. Pensar que todos debemos buscar soluciones y cómo podemos ayudar.

Paso 5:

Dejar claro que cada vez que sientan algún sentimiento negativo o que los haga sentir mal, buscar a un adulto a quién recurrir.

La idea es que nombren personas significativas en su vida para buscarlos.

Paso 6:

Finalmente, es importante que la conversación finalice con un símbolo positivo. Por lo mismo sería bueno que como familia, cada uno escribiera que deseo tienen para Chile.

Cada deseo sea anotado en una misma hoja y expuesto en lugar visible para la familia.

Departamento de psicología.