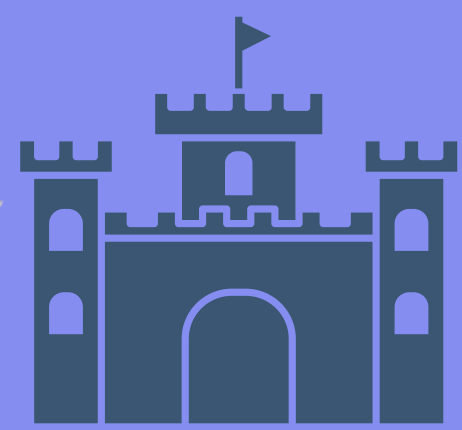




Colegio Campestre San Diego Escuela Virtual de Padres "Educando con amor"



Contención emocional en casa

Estimados Padres de Familia.

Les damos la bienvenida a este nuevo año escolar, que estará lleno de aventuras y aprendizajes, en donde junto con su apoyo, tendremos la oportunidad de dar lo mejor para la formación de grandes seres humanos.

Siendo conocedores del papel fundamental que ustedes representan en la educación de sus hijos, queremos compartirles algunas recomendaciones sobre el manejo adecuado de situaciones en las que se presenten crisis emocionales en casa.

Es importante conocer cómo reaccionar en momentos en los que un niño, niña o adolescente se encuentren en un estado de malestar emocional con el fin de brindar la ayuda, acompañamiento y atención oportuna y adecuada contribuyendo a la protección de su salud mental y física.

Cordialmente, Área de Psicología
Colegio Campestre San Diego



Contención emocional en situaciones de crisis en casa

¿Qué es la contención emocional?

La contención emocional consiste en el acompañamiento y apoyo de niñas, niños y adolescentes ofreciendo espacios seguros para la expresión de los sentimientos y la activación de atención en caso de ser requerido. Además, está relacionada con el sostenimiento, expresión y gestión de emociones de tal manera que no ocasionen afectaciones en el cuerpo o en sus interacciones sociales.



¿Qué signos me pueden ayudar a reconocer una posible crisis emocional y/o afectaciones en la salud mental de mis hijos?

1. Se observa que a la persona se le dificulta pensar con claridad, se puede sentir frustrada.

2. Presencia de un estado de desequilibrio y en consecuencia no se logran realizar actividades

3. Presencia de cansancio o fatiga, y al mismo tiempo se pueden presentar dificultades para descansar. Puede haber dificultad para conciliar o mantener el sueño o por lo contrario dormir mucho más tiempo de lo esperado.

4. La persona puede manifestar sentirse desorientada y presentar dificultad para procesar información, prestar atención o memorizar.

5. La persona puede expresar que se siente desesperada, presenta sensación de no identificar solución a una situación, sentimientos de angustia.

6. Puede presentar despersonalización: se asocia a tener la sensación de que lo que le rodea no es real, sucede cuando las emociones son muy intensas o excesivas.

7. Alteraciones a nivel físico: temblor, dolor de cabeza, mareo, náuseas, sensación de no poder respirar, palpitaciones. Esto asociado a un estado de angustia.

8. Irritabilidad, llanto constante. Sensación de no poder controlarse.

9. Incapacidad para afrontar los problemas o situaciones de la vida diaria

10. Cambios importantes en los hábitos alimenticios (comer demasiado o muy poco)

11. Preocupación o miedos excesivos o exagerados, sentimientos de culpa constante

12. Ideas de acabar con la vida y/o presencia de autolesiones.

13. Aislamiento social o evitación de actividades o tareas que antes le gustaban.



¿Qué puedo hacer desde casa?

Acércate a tu hijo: Puedes invitar a que el niño o adolescente exprese lo que le incomoda, pero no fuerces, haz contacto visual y afectivo, muéstrate seguro. Llévalo a un lugar apropiado, si es un niño pequeño agáchate y colócate al nivel de él.



Pregunta sobre lo que le pasa o está sintiendo. Si no responde promueve el reconocimiento de su emoción: Nombra algunas emociones.

Promover la calma. Realiza ejercicios de respiración para disminuir el malestar, incluso puedes tomar a tu hijo (a) de la mano y respirar juntos. Es importante que no pierdas de vista al menor que se encuentra en crisis.



Haz clic en el recuadro para ver un ejemplo de ejercicio de respiración_



¿Qué puedo hacer desde casa?

Otras maneras para ayudar a tu hijo a gestionar la emoción:

Pintar, caminar, pensar en un color que le genere calma. Si lo permite le puedes dar un abrazo. No permitas que se encierre en su cuarto, sin embargo le puedes dejar unos minutos allí, pero recuerda debes estar observando.

Evita razonar en esta etapa, debido a que tu hijo no te prestará mucha atención, pues su cerebro se encuentra agobiado por la carga emocional y no te escuchará. En este momento se debe procurar la recuperación del equilibrio emocional del menor.

Prestar Atención: Si tu hijo no se logra tranquilizar, debes estar atento porque su malestar emocional podría aumentar, y puede responder de manera irritable, poco cortés o agresiva. NO TE ALTERES. Recuerda que tú como padre debes ser su persona segura.

Si observas que la crisis emocional ha aumentado, o tu hijo manifiesta no poder controlarse, querer lastimarse a sí mismo o alguien, puedes recurrir de manera inmediata a atención profesional o urgencias.

INFORMACIÓN IMPORTANTE: En Boyacá se cuenta con una línea de atención en Salud Mental: la línea 106.

Es una línea de acompañamiento a personas que se encuentran en alguna situación de crisis emocional. Funciona las 24 horas del día, todos los días.

