creni
centro de rehabilitación neurológico infantil

AREA DE PSICOLOGIA

Queridas familias:

Nos encontramos viviendo tiempos difíciles, que nos causan angustia, miedo e incertidumbre. Tiempos donde es necesario hacer cambios en nuestra forma de vida. De repente nuestros niños están todo el día en casa, sin poder salir porque es necesario cuidarnos. Desde el departamento de psicología les dejamos algunas consideraciones para acompañarlos a atravesar este difícil momento para todos:

Para comenzar los niños están tan asustados como nosotros. No solo porque escuchan las noticias y ven las redes sociales; sino también porque sienten nuestro miedo, angustia y tensión. Es fundamental brindarles escucha y contención, poder charlar con ellos sobre lo que ocurre. Es esperable que se muestren más irritables, estresados o incluso hagan berrinches. Evitemos la sobreexposición a información que ellos no logren comprender. Usemos nuestras palabras para explicar las razones por las cuales no pueden ir a la escuela, no pueden ir al parque, ni visitar a sus abuelos; sin atemorizarlos y rescatando la importancia de tener una actitud solidaria.

Ahora que vamos a compartir más tiempo con ellos, podemos aprovechar para disfrutar en familia y crear aventuras juntos: Jugar en el patio o balcón, mirar pelis, cocinar juntos, armar plastimasa, mirar fotos viejas, leer cuentos, dibujar… Evitemos el uso excesivo de tablets, celulares y pantallas. Usemos el cuerpo y la imaginación para crear momentos.

Es importante que los chicos mantengan contacto con sus seres queridos. Usemos las videollamadas u otros soportes digitales para hablar con los abuelos, amigos y familiares. Esto genera tranquilidad y calma la ansiedad de no poder estar con el otro.

Otra cuestión a tener en cuenta, es que, si bien ahora no hay horarios para cumplir, es esencial poder mantener una rutina. Que los chicos respeten los momentos de alimentación y de sueño. Aprovechar la oportunidad para explicarles la importancia de los hábitos de higiene e incentivar, dentro de lo posible, a que lo puedan realizar por ellos mismos.

Juntos vamos a atravesar esta situación, en forma solidaria, porque cuidándonos en casa, ayudamos a cuidar al resto de nuestra familia y amigos.

Todas las profesionales que formamos parte del departamento de psicología nos ponemos a entera disposición para cualquier consulta, a través de videollamadas o por la vía comunicacional a convenir con cada profesional.

¡PARA FINALIZAR LES DEJAMOS UN CUENTO PARA QUE PUEDAN COMPARTIRLO Y COLOREARLO EN FAMILIA!