

CUIDADO ETICO Y RESILIENCIA: 5 PILARES DE ATENCIÓN

Cuando percibimos una amenaza para la salud, la vida, tratamos de sortear el estrés usando información del pasado para orientarnos en el presente y planificar el futuro, Pero la actual pandemia es una situación nueva, de aprender en el camino. Hacemos nuestro mejor esfuerzo basándonos en información confiable y en el autocuidado y el cuidado mutuo para prevenir contagios, tomar decisiones y sostener nuestra energía (y sistema inmune). **Aquí algunas proposiciones pensando en los niños, niñas y adolescentes (NNA):**

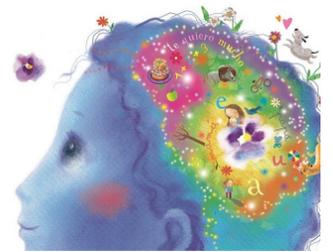
ATENCIÓN A LA INFORMACIÓN



- Regular exposición a noticias, y adecuar nuestros comentarios a edad de, y posible impacto en NNA.
- Privilegiar fuentes oficiales, científicas, sobre la pandemia y conversar sobre importancia de datos confiables y verificables (vs "fake")
- Centrar conversación en "lo que sabemos es..." con espacio para preguntas, ideas, opiniones de niños/as y jóvenes
- Reforzar info sobre otros temas de cuidado, ej., prevención abusos. Compartir recursos útiles y Fonos de ayuda/guía

ATENCIÓN AL PENSAMIENTO

- Alentar preguntas, observaciones, conclusiones de NNA. Sin evaluar. "Qué interesante, gracias...".
- Compartir con calma información científica y oficial, sin romantizar el virus ni la pandemia, y sin atemorizar
- Hablar sobre el cuerpo, la vida, lo que las ciencias nos enseñan, Por ej., cómo funciona nuestro cerebro y qué lo ayuda, y qué no o menos (muchas horas online no cuidan).
- El juego es vital para nuestra salud.
- La muerte: distintas narrativas familiares, lo central es el tono, palabras elegidas y explicaciones acordes a edad



ATENCIÓN A LAS EMOCIONES



- Niños/as resuenan con nuestro estado emocional: importa qué y cómo transmitimos, en qué momentos, etc.
- Escuchar sus emociones, sin tratar de racionalizar, relativizar, explicar. Acompañar, acoger. Después conversar
- Evitar expresión "es normal sentir...(vs anormal)", y reemplazar por "más/menos esperable", común, frecuente.
- Manifestar gratitudes, afectos: fortalece resiliencias
- Dar cabida al sentido del humor, estimular en el cotidiano
- Añoranzas: oportunidad de llamar, o escribir, hacer dibujos, etc para quienes echan de menos

ATENCIÓN A RUTINAS Y ACTIVIDADES

- Rutinas, horarios, ciertas actividades programadas, ayudan a contener estreses, y reducir sensación de indefensión (previniendo impacto traumático)
- Importancia de la actividad física (la que sea posible según espacio y cuarentenas)
- Importancia de colaborar en el hogar (establecer en qué)
- Flexibilidad, observación y monitoreo para ir ajustando.
- Hacer cosas juntos en familia/escuela; con sus pares, amigos, grupo curso
- El valor de tiempos de ocio y de aburrimiento



ATENCIÓN AL CUIDADO MUTUO



- La colaboración disminuye la sensación de indefensión y ello incide en cómo se registra una experiencia de estrés o trauma
- Estimular diálogo y narrativas de colaboración (que se viven en distintos entornos: familias, barrios, países, etc)
- Participación: iniciativas donde niños/a y jóvenes pueden hacerse parte del apoyo a otras personas (enviar cartas, campañas redes, apoyo amigos, etc)