Prevención del maltrato infanto juvenil en contexto de pandemia

HERRAMIENTAS PARA UNA CONVIVENCIA FAMILIAR SANA EN CONTEXTO DE AISLAMIENTO.

Cuadernillo para madres, padres y cuidadores.

Universidad Nacional de la Patagonia Austral
Licenciatura en Trabajo Social

Todo está cambiando muy rápido, especialmente para madres, padres y otros cuidadores, y esto genera cambios en el día a día y seguramente preocupaciones y miedo a lo que puede pasar en el futuro. Para niños, niñas y adolescentes, también se trata de una situación nueva, que puede generarles ansiedad, preocupación y miedo.

Cada niño, niña y adolescente se expresará a través de reacciones o cambios que pueden extrañarte, pero aquí hay algunas ideas para que puedas entenderlos mejor y acompañarlos.

Amor, contención, paciencia son palabras claves a la hora de acompañarlos a transitar esta difícil etapa... Evitar situaciones estresantes, violentas, es un compromiso que debemos asumir para erradicar el maltrato y la violencia infanto juvenil.
Es por ello que te presentamos este cuadernillo, donde encontrarás herramientas muy sencillas para una sana convivencia familiar en este contexto tan particular

¿Sabés de que se trata la INTELIGENCIA EMOCIONAL?

PERCIBIR EMOCIONES

COMPRENDER LAS EMOCIONES

INTELIGENCIA EMOCIONAL

MANEJAR LAS EMOCIONES

UTILIZAR LAS EMOCIONES

Te invitamos a ver este video donde encontrarán más información y algunos ejercicios para poner en práctica!

"El Poder de la Pausa y la inteligencia Emocional"

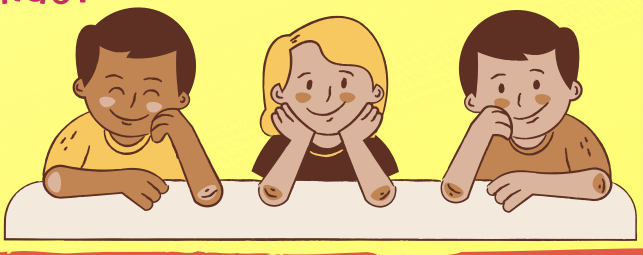
Entonces...
¿Qué podemos hacer?

→ **Explicarle** lo que está pasando, con un lenguaje que sea sencillo y pueda comprender según su edad. Es muy importante darle espacio para hacer preguntas o plantear sus temores.

→ **Contener:** abrazarlo/a, ponerte a su altura física, decirle que entendés como se siente. Seguramente también estas pasando por emociones parecidas, sólo que tenés más formas de expresarlo. En caso de estar en aislamiento o distanciamiento, tus palabras, tonos y gestos también tienen un efecto de contención y calma.

→ **Manejar amorosamente los llantos y rabietas:** lo mejor es acogerlo, entendiendo la emoción que tiene. Es importante mantener la calma, ponerse a su altura física y esperarlo y acompañarlo hasta que se vaya calmando. Tu estado de calma lo irá tranquilizando y poco a poco vas a poder hablarle y ayudarlo/a a entender que le pasa.

→ **Ayuda a los niños/as a "traducir" que les pasa:** eso significa ayudar a entender qué es eso que sienten, nombrar la emoción y relacionarlo con algo que le puede estar pasando. Ayuda mucho hacerlo con frases tranquilizadoras como "Siento que estás enojado porque querés estar con tus amigos, y lo entiendo, ¿Te gustaría que llamemos al amigo/a que extrañas?"



→ **Darse espacios para estar muy presentes en las interacciones con los niños/as y adolescentes:** seguramente se estén combinando las tareas del hogar, el trabajo y además tienes que cuidar a los niños/as. Son muchas cosas a la vez y es importante que no te sobreexijas. Algo que puede funcionar es comenzar el día realizando alguna actividad con con ellos/as y ofrecerles tu cariño, esto tendrá un impacto positivo el resto del día. Luego podés combinar tus tareas con ratos destinados a estar con ellos/as. Pero recuerda no exigirte. Haz lo que puedas y eso estará bien.

→ **Brindar actividades interesantes y divertidas:** algo que ayuda mucho a que los niños/as se sientan bien y vayan adaptándose a los cambios es fomentar el juego y las actividades que les parezcan interesantes. A través del juego también se expresarán emociones, además de pasarla bien y sentirse más tranquilos.

→ **Cuidar las rutinas diarias:** Es importante establecer rutinas diarias en la casa y es algo que puede ayudar a los niños/as a sentirse más seguros. Pero también es importante estar abiertos a cambios en la rutina si es que ves que van necesitando otras cosas. Puede que haya días en los que sólo necesiten jugar, leer un libro contigo, charlar o ver una peli en familia. Y eso está bien. Lo importante es ver lo que tu hijo o hija va necesitando, porque quizás se sienta más seguro y protegido con rutinas fijas o quizás lo que necesita es más tiempo de juego libre o conectarse con sus amigos por teléfono o virtualmente.

A continuación te presentamos un ejemplo de rutina junto a otras propuestas que pueden ser muy útiles en estos tiempos de cambios y de adaptación familiar:

Establecer rutinas diarias,

diferenciando los días de la semana de los fines de semana, tal como lo establece el ciclo escolar. Las rutinas ordenan y tranquilizan a los niños/as y adolescentes.

10hs ¡Nos levantamos!

11hs Tareas del cole

13hs almuerzo

14hs siesta

16hs actividad física/manualidad

17hs merienda

18hs juego libre

19hs ordenar/cocinar

20hs baño

21hs cena

¡a dormir!

Establecer momentos de ocio. Tomarse tiempo para jugar en familia

Mantener la conexión tanto con los familiares como con los amigos de los niños y niñas con los que tenian trato habitual

Brindar espacios para conversar sobre la situación actual. La expresión artística (dibujar, jugar con masa) y los juegos de descarga pueden ayudar a canalizar los sentimientos que la pandemia les provoca

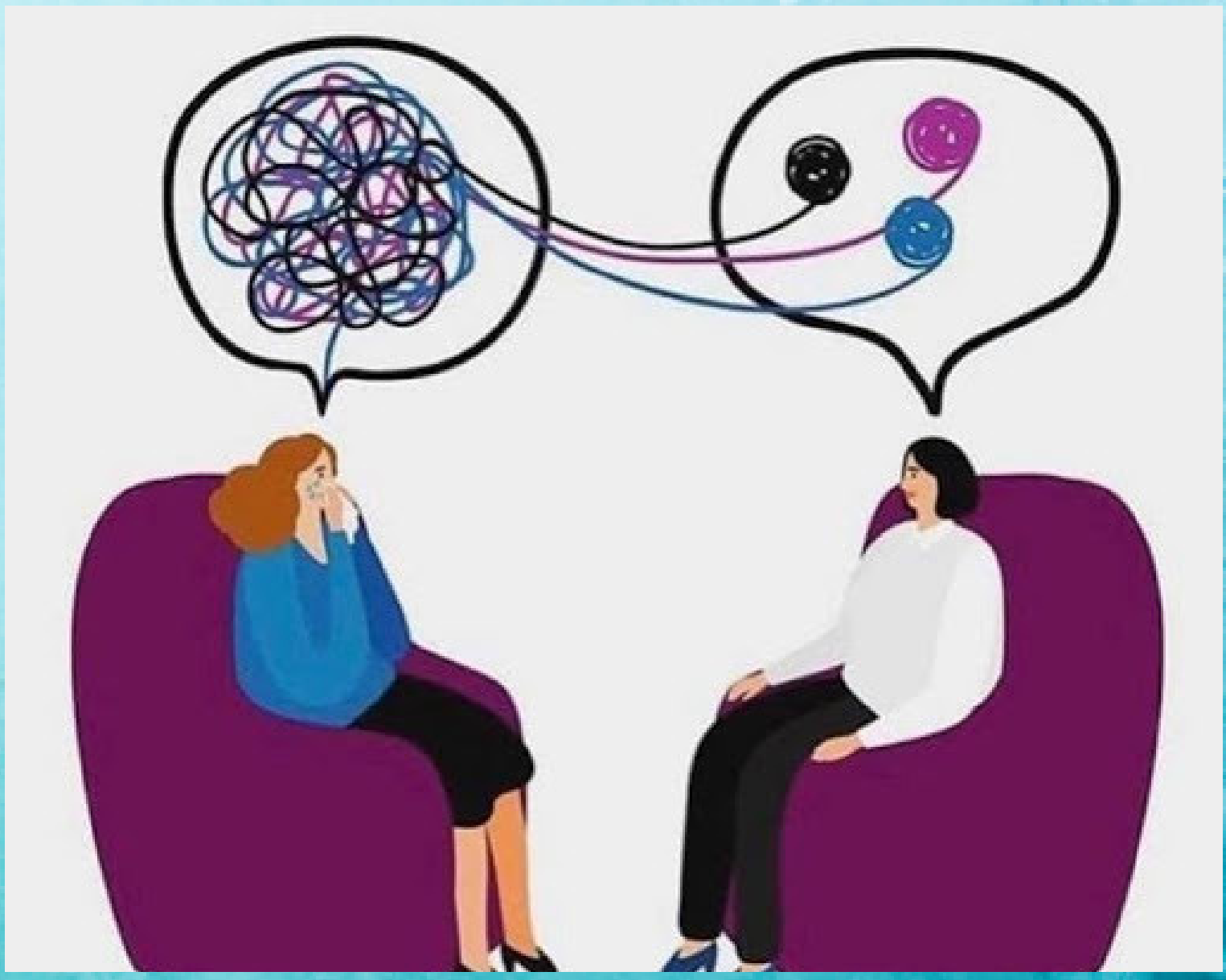
No sobre exponer a los niños y niñas a información que no sea adecuada para la edad

Ante una situación dificil, con los niños, niñas o adolescentes, respirar profundo...

¿Hay un peligro inmediato o grave?

¿Vale la pena la emotividad que se genera por este problema?

En caso de situaciones de desborde frecuente o de violencia consultar a un profesional



Es importante en los adultos tener espacios de distención y recobro de fuerzas, sin aislarse

La pandemia nos afecta a todos, por eso es importante mantener una cadena de sostenes: padres a los hijos, padres entre sí, amigos entre sí, docentes y profesionales a los padres, directivos y autoridades a docentes y profesionales, docentes a alumnos, las instituciones a los trabajadores y más... La situación actual nos invita a ser más creativos para un tiempo inédito y desconocido. Algunos recursos disponibles para tener en cuenta son:

Línea nacional telefónica 137 Atención a víctimas de violencia familiar y sexual. El programa incorporó un N° de whatsapp 1131331000

Secretaría de la Mujer, Niñez, Adolescencia y Familia El Calafate (SEMNAF): 491690/ Guardia 498513

Guardia Hospital Samic 107

Guardia de Salud Mental: salud.mental@hospitalelcalafate.org

Servicio Social Hospital Samic. Asesoramientos y consultas en tiempos de cuarentena: 491831 interno 3118 o serviciosocialsamic@gmail.com

Policía El Calafate 101

Defensoría El Calafate 491654

Al maltrato infanto juvenil lo prevenimos entre todxs

Realizado por
Andérica Gisela
Ganduglia Milagros
González Corina
Quiroga Alina
Ratti Estoup Marilen

Equipo de Cátedra:
Barboza Gisel
Cambon Laura
Cañizares Brian

Estudiantes de la Licenciatura en Trabajo Social
Universidad de la Patagonia Austral.
Prácticas IV Gestión de servicios y programas sociales
El Calafate, año 2020