



## Servicio de Orientación Escolar ciclo IV

Ps. Yadira Ramírez M.

Grado 9º

# Control Emocional



**Nuestros niños, niñas, adolescentes y jóvenes pueden reaccionar de cualquier manera ante la situación de encierro y aislamiento que estamos viviendo, sin embargo los padres en casa somos los ¡Capitanes del Barco!**

Como padres de familia en casa, sabemos que tenemos la responsabilidad de dirigir este barco y tomar las mejores decisiones para estabilizar emocionalmente a nuestros hijos e hijas.

A medida que van pasando los días, el encierro puede ser divertido para nuestros hijos e hijas por que no deben cumplir con tantos compromisos escolares, sin embargo, a media que va pasando el tiempo comienzan a extrañar e contacto físico con sus amigos, la vida escolar y en especial salir de casa y hacer actividades que en este momento están prohibidas.



SECRETARIA DE EDUCACION DISTRITAL  
**Colegio Nacional Nicolás Esquerro IED**

PEI: EDIFICANDO FUTURO  
RESOLUCION 2562 DEL 28 DE AGOSTO DE 2002  
NIT: 899.999.139-4  
DANE: 111001010910



Precisamente para lograr el autocontrol y que disminuyan los niveles de estrés, sin importantes las siguientes **recomendaciones**:

**Manejo del miedo, ansiedad, estrés, angustia:** No es recomendable reprimir emociones, si nuestros hijos manifiestan experimentar estos sentimientos es importante permitirles hablar, escucharlos, que los exterioricen, y si consideramos pertinente buscar apoyo (servicio de orientación escolar, líneas de atención en salud mental).

**Dialogar en familia:** La única manera de saber cómo se siente cada uno de los miembros de la familia es dialogar y aprovechar el tiempo en casa. Compartir en familiar es la mejor estrategia para liberar el estrés y la angustia, el espacio en casa deber ser de encuentro y reencuentro, seguramente de cada tertulia aprenderemos de nuestra historia, nuestras anécdotas y alegrías.



**Los padres como soporte de los niños, niñas y jóvenes:** Como lo mencionamos anteriormente, los padres son el apoyo fundamental de la familia, los capitanes del barco, quienes deben guiar sus hijos con cariño, pero con disciplina, ayudarles a resolver sus problemas, enseñándoles a

ser asertivos, a entender y enfrentar y resolver cualquier situación que se les presente en la vida.

**Hábitos:** El hecho de permanecer en casa todo el tiempo, no implica que los hijos e hijas no continúen con su rutina diaria de hábitos. Aunque nos hemos visto obligado a confinarnos, en casa las rutinas como levantarse a una hora apropiada, bañarse, desayunar, colaborar en la organización de la casa, tener un espacio para hacer tareas y otro para distraerse deben ser diarias. No estamos en vacaciones, estamos en una contingencia por una situación de salud pública. Por eso es importante reforzar y fortalecer las rutinas diarias.

**Pausas activas:** Así como en el escenario escolar los estudiantes tienen un descanso, en casa también deben hacer pausas activas, ejercitarse, moverse, hacer otras actividades que contribuyan a su bienestar físico y mental.



**Socialización a través de las redes:** Actualmente el mundo entero se comunica a través de redes sociales; en especial los adolescentes y jóvenes charlan con sus amigos y amigas a través de las redes sociales y es un espacio que con supervisión se les debe permitir. Es importante para ellos y su estabilidad emocional, que se comuniquen con personas diferentes a sus familiares.

**Horarios:** Los horarios se deben mantener y respetar, esto hace que los hijos e hijas no se desacostumbren, asuman responsabilidades y distribuyan su tiempo de manera equitativa.

**Programa diario:** Generalmente por los afanes de la vida diaria, en casa siempre quedan cosas pendientes; este es el momento de reunirse en familiar y hacer un listado de las cosas pendientes relacionadas con organización, actividades, charlas, actividades manuales u otras cosas que siempre hemos querido hacer, pero por falta de tiempo no las hemos realizado.



**Actividad física en casa en familia:** No poder salir implica que la actividad física está muy limitada, sin embargo en la red se encuentran muchos ejercicios y programas de entrenamiento que se pueden hacer en casa, no solo es importante la salud mental, esta va de la mano de la salud física.

## ¡recuerden!

- Infórmese solo de lo necesario
- Hable con sus hijos e hijas a diario y pregúnteles como se sienten
- Acuda a las ayudas y apoyos externos cuando sea necesario
- Durante el día aproveche momentos para compartir, jugar y hablar con sus hijos e hijas.
- Mentalícese en que “está bien y tranquilo y esta situación va a mejorar”
- Y ayúdele con las tareas: para apoyo escolar pueden consultar los siguientes vínculos:<http://aprende.colombiaaprende.edu.co/cainicio>  
<https://www.redacademica.edu.co/>



SECRETARIA DE EDUCACION DISTRITAL  
**Colegio Nacional Nicolás Esquerro IED**

PEI: EDIFICANDO FUTURO  
RESOLUCION 2562 DEL 28 DE AGOSTO DE 2002  
NIT: 899.999.139-4  
DANE: 111001010910



¡¡Y en especial, considere este tiempo en casas como el momento para fortalecer los cimientos de esa gran construcción: Su hogar, su familia!!