¿CÓMO NOS SENTIMOS EN ESTOS DÍAS?

En estos tiempos, pueden acentuarse algunas emociones y sentimientos que quizás nos resulten desagradables y difíciles

Cuando nuestra vida cotidiana y nuestros hábitos son alterados bruscamente, es normal que tanto adultos como niños podamos experimentar una serie de sentimientos y emociones: **inseguridad, enojo, angustia, irritabilidad, cansancio, miedo, ansiedad, sensación de pérdida y caos**. A veces los berrinches, las protestas y los comportamientos de oposición son las formas que los niños y niñas encuentran para expresarlo.

No entiendo por qué me siento o actúo de este modo…

Algunas de nuestras reacciones y emociones en estos tiempos podemos sentirlas extrañas, nuevas y no entender a veces por qué nos sentimos de este modo. En esos casos debemos considerar que lo que estamos viviendo es algo inédito: **nunca hemos experimentado algo así y por lo tanto estamos aprendiendo todos los días a dar respuestas a ello.**



Pérdidas temporales

Todos vivimos pérdidas en estos días. Nuestros niños, niñas y adolescentes, el cierre de la escuela, la separación de sus amigos, la cancelación de paseos, festejos, actividades deportivas. Recordemos que solo es temporario y que **cuando todo esto pase podremos recuperar todo eso**.

¿Qué podemos hacer?

- Alentar a los niños y niñas a expresar lo que sienten
- **Mostrarles empatía con sus emociones** contándoles que nosotros también nos sentimos de ese modo a veces y que es probable que se sientan tristes, enojados o preocupados.
- Es fundamental **que se sientan comprendidos y amados y que sepan que todo estará bien.**

Paciencia, comprensión y tolerancia, hacia nosotros mismos y hacia los demás.

No hay una receta, no existe una única manera, COMO SEA QUE TE SIENTAS, ESTÁ BIEN.

Lo importante

Lo que sintamos en este tiempo quedará en nosotros más profundamente grabado que nuestros recuerdos sobre este momento. **El cuidado y la tranquilidad** son hoy lo más importante, más allá de cualquier imperativo o criterio de productividad



DA Equipo Interdisciplinario Escolar