



**Colegio Jorge Robledo**  
Del Valle de San Nicolás - Rionegro

## Acompañamiento en tiempos de cambio

En la actualidad nos enfrentamos a una situación sin precedentes, en la cual las circunstancias nos exigen adaptarnos de manera ágil a los cambios y hacer un acompañamiento a nuestros hijos en pro de su salud física, y mental. Es por esto que hemos creado desde el departamento de psicología del Colegio Jorge Robledo, una serie de recomendaciones que irán recibiendo y que, a propósito, pueden ser de gran ayuda. Estos documentos contienen técnicas, tips, consejos, etc, referente a cómo podemos apoyar a nuestros hijos en la adecuada expresión de emociones y situaciones, como hablar con ellos en cuanto a la situación actual que estamos viviendo a nivel mundial, seguido de técnicas de mindfulness. Esperamos que sean de gran utilidad, sin embargo, en caso de requerir ayuda, puedes comunicarte directamente a [psicologiacjr@ijr.edu.co](mailto:psicologiacjr@ijr.edu.co).

## ¿Cómo podemos ayudar?

A continuación, podrán encontrar información que te puede ser útil con los niños en esta época de aislamiento. Recuerda que cada familia tiene diferentes miradas y formas de educar e impartir su cultura. Sin embargo, queremos compartir contigo alguna información que puede ser de interés y ayuda.

- ✚ **La escucha es una herramienta fundamental.** Comienza por escucharlos, permítele a los niños expresar sus pensamientos y sentimientos mientras escuchas, pues esta es de las herramientas más efectivas. Si estás de afán, debido a que muchos debemos continuar con nuestras actividades de casa o laborales, debes explicarle a tu hijo que estás ocupado y que en algún momento del día retomarás la conversación con él, asegúrate de terminar la conversación durante el transcurso del día. ¡Recuerda escuchar!
- ✚ Dentro de tus conversaciones con el niño, de vez en cuando está bien admitir que como adultos no tenemos la solución a todas las situaciones, pero que juntos pueden explorar diferentes alternativas saludables que puedan llegar a una solución viable a sus dificultades.

- ✚ **Promueve la expresión de sentimientos y situaciones.** Todos somos diferentes, pero ustedes como padres conocen a sus hijos y pueden ayudarle a los niños a identificar esas actividades que les permitan sentirse mejor. A algunos les gusta el ejercicio (montar en bici, jugar con el balón), el cual es una excelente fuente de canalización de energías y emociones. Otros disfrutarán creando música, tocando un instrumento o escuchando su canción favorita o colorear, preparar su snack preferido, leer o buscar a esa persona que los escucha. Es válida cualquier actividad desde que esté encaminada a fomentar hábitos saludables, de entretenimiento y disfrute.
- ✚ Son tiempos de cambio, recuerda crear una rutina que puedan comenzar a identificar y que les permita una mejor adaptación al cambio. Por ejemplo: durante la semana es recomendable levantarse temprano, arreglarse, desayunar y estar preparado para recibir sus clases virtuales. En la tarde o durante el día según el horario que hayan creado, recuerda también incluir esas actividades de descanso o de disfrute, pues estas también hacen parte del día. El fin de semana sigue siendo un tiempo de descanso y disfrute donde la rutina cambia y en cierto modo, todo puede llegar a ser más flexible ya que es el espacio donde muchas familias buscan realizar actividades juntos.
- ✚ **El sueño es muy importante.** Continúa estableciendo en la rutina del niño, un horario donde el comienza a prepararse para irse a dormir. Propicia un buen ambiente y proporciona un buen acompañamiento en dicha rutina, especialmente en los más pequeños.

Referencias:

Johnson, S. (1997). Therapist's guide to clinical intervention. Academic press

Milena Zambrano R.  
Colegio Jorge Robledo del Valle de San Nicolás  
Psicóloga Universidad de la Sabana  
Master in Mental Health Counseling, CAU