

POST PANDEMIA SALUD EMOCIONAL Y SUPERACIÓN DEL DUELO



LICEO SANTA BERNARDITA
DEPTO DE ORIENTACIÓN ESCOLAR



¡¡Importante!!

El departamento de orientación escolar realiza el **acompañamiento** de nuestros **estudiantes** en diversos aspectos: **académico-convivencial, emocional, social y familiar**. Dadas las condiciones que vivieron recientemente, debido a la **pandemia** (la cual aún no ha terminado) **consideramos pertinente, fortalecer y abonar a la salud emocional de los estudiantes**.

Por eso, **queremos compartir** con ustedes una **información muy valiosa**; Los invitamos a que **tomen atenta nota**.



HABLAREMOS SOBRE:

01

La **post pandemia** y sus **efectos** en los **niños y adolescentes**

02

Salud emocional en nuestros **niños, niñas y adolescentes**

03

Recomendaciones para **favorecer su bienestar emocional**

04

Cómo superar un **duelo**

05

Actividad para **registrar los aprendizajes**

POST PANDEMIA

No existe en la historia reciente de la humanidad, una **situación que se pueda comparar** con la vivida el 2020 a raíz de la **COVID 19**.

Los largos periodos de **cuarentena**, de **estudio en casa** y la **pérdida de algunos familiares** han dejado **afectaciones emocionales** en los niños, niñas y adolescentes.

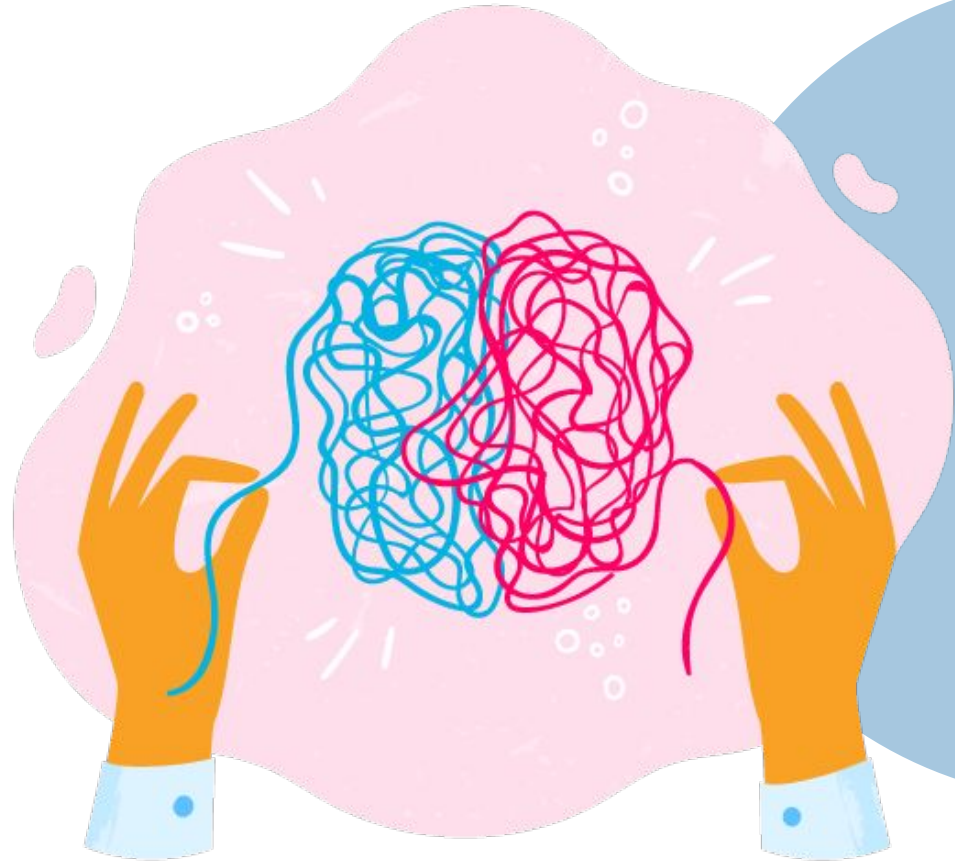
Adicionalmente, ahora que algunos **padres regresan al trabajo**, el **estar solos en casa** puede ser un **factor de riesgo**.

Debemos estar muy atentos a sus **comportamientos** y su **rendimiento escolar**, estos suelen ser los principales **indicadores de alarma**.



Estos son algunos de los comportamientos a los cuales debe estar atento:

- **Cambios** en los hábitos de **alimentación**. (Falta de apetito o comer excesivamente)
- **Uso excesivo** de los aparatos tecnológicos
- **Cambios de humor**,
- **Aislamiento**,
- **Irritabilidad**,
- **Apatía**,
- **Insomnio**,
- **Conductas de evitación**, (“No quiero ir” , “Déjenme acá” “Yo me quedo solo/a”)
- **Pérdida de amigos** o su círculo social
- **Abandono de actividades** que antes disfrutaba realizar
- **Desesperanza**



PUEDEN SER INDICADORES DE



- Depresión
- Ansiedad
- Problemas alimenticios
- Duelos inconclusos
- Aislamiento social

¿Qué es la salud emocional?

La **buena salud emocional** es un **estado de bienestar** que supone que la persona es **capaz de gestionar y afrontar** los **problemas habituales** de la vida.

La **salud física y la emocional** forman un **binomio indivisible**; Sin embargo, la **tristeza o la depresión**, pueden **ser más incapacitantes** que una enfermedad física.





**¿CÓMO PODEMOS CONTRIBUIR
EN EL BIENESTAR EMOCIONAL DE
LOS NIÑOS, NIÑAS Y
ADOLESCENTES?**

Recuerde!!!

Tiempo de calidad

Compartir tiempo con sus hijos, le permite **fortalecer la comunicación**.

Que el **centro comercial no sea siempre el plan**, salgan a **caminar**, **cocinen**, hablen o diviertanse con **juegos de mesa**.

Esté atento a su comportamiento (No importa la edad)

Identifique si tiene amigos, cómo se siente; intente **conocerlos mejor**, saber si están comiendo bien, si duermen bien. **Demuestrele cariño y sea afectuoso**.



- tecnología/videojuegos + actividades al aire libre

Una consecuencia de la pandemia fue el **uso excesivo de la tecnología**; procure que, **después de clases** realice **otras actividades**: practicar algún **deporte**, salir a **caminar**... **Cocinen juntos**, conozca sus gustos y aficiones e **involúcrese**.

Solicite ayuda

EL colegio brinda un **acompañamiento por orientación escolar** y le puede ofrecer **recomendaciones para el manejo de diversas situaciones**.

UNA DE LAS SECUELAS DE LA PANDEMIA, PARA MUCHAS FAMILIAS, FUE LA PÉRDIDA DE ALGÚN SER QUERIDO... POR ELLO,

ETAPAS DEL DUELO



Algunas recomendaciones para manejar el duelo son:

- No intenten evitar los sentimientos; permítanse, como familia, expresar las emociones.
- Después de un tiempo prudente, intenten incorporarse nuevamente a las actividades cotidianas (volver al colegio para los niños/as o regresar al trabajo) Tener la mente ocupada, compartir con otras personas y sentirse productivo le ayudará.
- Evite el encierro prolongado y el aislamiento social; practique actividades que le hagan sentir cómodo.

Busque ayuda en caso de ser necesario... No hay un tiempo estipulado para sentirse mejor, pero en caso de continuar (usted o sus hijos) con el sentimiento de tristeza por más de dos meses, es bueno que consulte con un psicólogo.

ACTIVIDAD

Lo invitamos a que diligencie el siguiente formulario, allí va a realizar un pequeño autodiagnóstico de la salud emocional de su hijo/a.



<https://forms.gle/fwp29GRxPnEfz1rh7>

Los invitamos a seguirnos en nuestros canales de comunicación o escribanos a:



Orientacion.lsb



LiceoSantaBernardita



@LiceoSantaLSB



Sede A: Milena.londono@lsb.edu.co



Sede B: Lorena.patino@lsb.edu.co



Sede C: Johanna.lancheros@lsb.edu.co