

Plantean especialistas formas de mejorar la salud emocional en niñas, niños y adolescentes

Realizan webinar sobre Covid-19 y las emociones de los menores de edad, a través de las redes sociales de UdeG

Las implicaciones de la pandemia del Covid-19 tienen grandes efectos en las emociones de las personas menores de edad. Por ello, algunos especialistas dieron consejos para procurar el bienestar de niñas, niños y adolescentes, **en el webinar “Los impactos de la pandemia en la salud emocional de niñas, niños y adolescentes, y herramientas para mitigarlos”**.

Este seminario virtual fue transmitido la mañana de este miércoles 13 de mayo, a través de las redes sociales de la Universidad de Guadalajara (UdeG), Canal 44 y Radio Universidad de Guadalajara.

La psicoterapeuta especializada en niños y cofundadora de Mentalizar México SC, Marcela Aguilar Mendoza, explicó que, primero, se debe de entender que estamos en un contexto de incertidumbre, por lo que hay que cuidar las emociones tanto de los adultos, como de los menores.

“Las emociones son brújulas que tenemos todos los seres humanos que se van moldeando, y los cuidadores somos importantes para darles a conocer las emociones a niñas y niños”, expresó.

Compartió que los adultos deben procurar un acercamiento, con atención y empatía, **mediante las siguientes estrategias:**

- Reconocer y validar las conductas de nuestras niñas y niños.
- Generar espacios de expresión emocional.
- Hablar con naturalidad de lo que ocurre en el mundo, con la pandemia.
- Mantener rutinas en el hogar; eso logra que se tenga cierta certidumbre.
- Buscar la manera de disfrutar a los hijos en casa.
- Infundir esperanza, encontrar una oportunidad a la crisis, para que esto no sea un episodio traumático en nuestras vidas.
- Los propios estresores de los adultos han impactado de manera negativa, pues han habido episodios de violencia. Se debe recordar que la violencia no aporta en lo absoluto al desarrollo psicoemocional de los hijos.

La psicoterapeuta especializada en adolescentes y delincuencia, y profesora-investigadora del Centro Universitario de la Ciénega (CUCiénega) de la UdeG, Ana Cecilia Morquecho, **abordó la dinámica para con las y los adolescentes.**

“Los chicos a esa edad pueden experimentar muchas emociones en un solo día: frustración, cansancio,

miedo; a los adultos nos toca verles aislados, que comen mal, desmotivados. Vemos que los adultos no saben conectar con sus emociones”, declaró.

La especialista **recomendó una serie de ejercicios, para trabajarlos en el hogar:**

- No impongamos conversación si él o la joven no está dispuesta y preparada. Hay que preguntarles si lo están, o que se defina algún momento para tratar cierto tema.
- No pedirles largas explicaciones; que el adolescente exprese sus sentimientos en tres palabras, con eso se puede orientar a los adultos, para guardar distancia
- Si no se tiene la costumbre de hablar cara a cara, escribir notas es una buena opción. Se invita a las madres y los padres a que procuren frases motivadoras y solidarias.
- Los y las adolescentes tienen las mismas habilidades cognitivas que los adultos, por lo que pueden hacer propuestas para solucionar problemas en el hogar.
- Poner atención en los aspectos positivos del hogar. “Nos centramos en lo que no se ha hecho bien, y no ponemos atención en los aspectos que sí”, subrayó Morquecho.
- Ceder espacios para conectar con los demás y sumarnos para tener una convivencia más amable. “Que se fortalezca su bienestar tras reconocer que son agentes de cambio”.

La investigadora del Instituto Tecnológico de Estudios Superiores de Occidente (ITESO) y psicoterapeuta especializada en adolescencia y atención de adicciones, Esmeralda García Aceves, **habló del consumo de drogas y adicciones en las y los jóvenes.**

Enfatizó que para hacer frente a estas situaciones, **los padres deben de evitar a toda costa el conflicto.**

“Sobre el hecho de que se encuentren drogas o se enteran que las consume, se debe asistir a instituciones para hacer un abordaje adecuado”. Resaltó que es un problema que se puede combatir, pero que los reclamos y el enojo no ayudarán.

Ella sugirió que ingresen al sitio de la [National Institute on Drug Abuse](#) [1] (en español), donde hay bibliografía sobre cómo atender este tema.

“Hay que tratar de analizar el porqué del consumo de una droga, más allá de satanizarla”, dijo la académica del ITESO.

El pediatra, profesor de la Facultad de Medicina y Coordinador de Desarrollo Educativo e Innovación Curricular de la UNAM, Melchor Sánchez Mendiola, dio un panorama de la importancia de las emociones.

“Cuando tenemos el ánimo positivo, los seres humanos tenemos una visión panorámica, donde procesamos globalmente las cosas y eso lleva a mejores conexiones en la mente. Cuando es negativo, nos enfrascamos en los detalles. Lo positivo es cuando vemos el bosque y lo negativo cuando nos enfocamos más en las hojas de los árboles”, dijo.

Con ello se puede entender que las positivas facilitan la flexibilidad del pensamiento. “Debemos tomar las emociones tan en serio como tomamos los intelectos en el sistema educativo. Nunca desentendernos de ellas, pues son un aspecto central de la humanidad”, manifestó.

El médico recomendó que para partir de un entorno positivo, habría que trabajar, primero, en ser amable y generoso, “esto permite un entorno de emociones positivas”, informó.

Esta serie de webinars que se realizan cada miércoles, a las 11:00 horas, es impulsada por el proyecto Jalisco a Futuro, Canal 44, Radio UdeG y Ours Network, con la conducción de la periodista y analista Ivabelle Arroyo.

Para ver este y el resto de webinars pasados, se puede ingresar al sitio electrónico <http://www.webinars.udg.mx/> [2]

Atentamente

“Piensa y Trabaja”

“Año de la Transición Energética en la Universidad de Guadalajara”

Guadalajara, Jalisco, 13 de mayo de 2020

Texto: Iván Serrano Jauregui

Fotografía: Adriana González | Cortesía webinar UdeG

Etiquetas:

[Marcela Aguilar Mendoza](#) [3]

URL Fuente:

<https://comsoc.udg.mx/noticia/plantean-especialistas-formas-de-mejorar-la-salud-emocional-en-ninas-ninos-y-adolescentes>

Links

[1] <https://www.drugabuse.gov/es/en-espanol>

[2] <http://www.webinars.udg.mx/>

[3] <https://comsoc.udg.mx/etiquetas/marcela-aguilar-mendoza>