

¿CÓMO ENFRENTAR CUARENTENA EN CASA? Orientaciones generales



COLEGIO SAN CARLOS DE ARAGÓN

Departamento de
Convivencia Escolar.

Colegio San Carlos de Aragón.

UN PERIODO EN CUARENTENA



Actualmente, se han decretado medidas extremas y necesarias para contener la expansión del virus Covid-19, mejor conocido como Corona Virus.

Una de las medidas tomadas mundialmente corresponde a los periodos de cuarentena. Durante una cuarentena, se solicita permanecer dentro de nuestros hogares y pasar un periodo en aislamiento.

Estos periodos de “cuarentena” pueden producir ansiedad, angustia, disminución del estado de ánimo, entre otras, además de sacarnos de nuestra rutina diaria, por lo que es importante preocuparnos de nuestra salud física y mental.

Es por ello, que el equipo de Sumando Chile, comparte con usted algunas orientaciones generales para enfrentar esta cuarentena.

EN RELACIÓN A LA INFORMACIÓN



Los medios de comunicación formales (Noticieros, diarios, comunicados oficiales) e informales (Redes sociales, paginas no oficiales de internet, información de “boca en boca”) pueden ser una fuente muy útil para mantenernos al tanto de la situación en el país. Sin embargo, la sobre exposición a estos puede aumentar los niveles de ansiedad y jugarnos una mala pasada. Por eso es importante tener en cuenta los siguientes consejos:

No te sobre expongas a información sobre la situación actual. Puedes establecer una hora especifica para informarte y luego pasar a otros temas.

¡No creas todo lo que veas o leas! Asegúrate que las fuentes sean confiables.

¡Solo comparte aquella información que sepas viene de una fuente confiable.

¡Desconéctate un rato! Estar todo el día conectado a las redes sociales puede aumentar los montos de ansiedad.

FAKE NEWS

Fake News Cuidado con las noticias falsas que pueden estar presentes en internet y las redes sociales. Estas noticias solo buscan desinformar.



¡TRANQUILOS! HAY QUE MANTENER LA CALMA.

Es fácil caer presos del pánico colectivo que se alimenta de nuestros miedos, los comentarios de vecinos o amigos, el exceso de información, las “Fake News”, la incertidumbre que se genera a nivel mundial, y una serie de factores que pueden hacer ver esta situación peor de lo que es. Si bien es un periodo extraordinario, no es bueno caer presos de la histeria colectiva, mantener la calma es fundamental para enfrentar situaciones de crisis y tomar buenas decisiones.



RECUERDA:



1. Busca información verídica y confiable.
2. Sigue al pie de la letra los consejos de HIGIENE Y CUARENTENA.
3. Intenta tratar temas en familia que sean del agrado de todos. No todo debe ser una conversación sobre la situación actual.
4. Los trabajos de respiración son ideales para mantener el control en situaciones de estrés.

CONVÉRSALO EN FAMILIA



Los niños son inteligentes, están siempre atentos y buscan información en el medio constantemente para ordenar su realidad. Es por ello que nuestros hijos e hijas tendrán preguntas respecto a la situación actual y las posibles consecuencias.

Es importante responder las preguntas de niños y niñas según ellos lo requieran.

Intenta ser lo más claro posible, en un lenguaje simple y adecuado a la edad del receptor.

No des más información de la necesaria.

¡Cuidado con lo que hablas! Niñas y niños están atentos a todo. Intenta no hablar sobre los impactos negativos de esta crisis, hay aspectos que son responsabilidad de los adultos.

Sobre todo, mantén la calma, esto entregará un sentimiento de seguridad y protección.

ONE MOMENT MEDITATION

Esta es una metodología de meditación diseñada para ser aplicada en cualquier lugar y de manera simple y rápida. Existen diversas formas de meditar, así como diversos fines para dicha meditación. Uno de estos fines es la posibilidad de calmar la mente y hallar un espacio de tranquilidad para recuperar energías.

Puedes seguir la meditación guiada de Martin Boroson



UN MOMENTO DE MEDITACIÓN



- Busca un lugar calmado en tu hogar.
- Intenta sentarte de manera cómoda en una silla, con los pies tocando el piso y las manos suavemente apoyadas en las piernas.
- Respira con tranquilidad, a tu propio ritmo, sin esfuerzo.
- Deja tu mente en silencio por un minuto.
- ¡Ideas vendrán a tu mente! No te quedes con ellas, déjalas pasar y retoma tu meditación.

Puedes seguir la meditación guiada de Martin Boroson en el siguiente link

<https://youtu.be/7evHksiT1OQ>

MANTENTE ACTIVO

El ejercicio es una excelente manera de mantener nuestras mentes y cuerpos sanos. Busca maneras de ejercitarte en casa, utilizando artículos comunes o jugando en familia! Aquí algunas ideas:

¡Diviértete en Familia! - https://youtu.be/x_T-IZU1CQg - (Inglés)
<https://youtu.be/dhCM0C6GnrY>

Para los mas pequeños: - <https://youtu.be/ueutErlUewk>

Yoga para niñas y niños: -<https://youtu.be/t8748OWc1nQ>

MANTENTE ACTIVO

Para los mas pequeños: - <https://youtu.be/ueutErlUewk>



dreamstime.com

© 134407912 © Olycom

A DESPERTAR LA CREATIVIDAD

Para los antiguos griegos, el momento de ocio era el indicado para dar rienda suelta al pensamiento. El “aburrirse” nos obliga a poner en marcha nuestros recursos intelectuales para dar solución a dicho estado. La creatividad es un rasgo que se desarrolla en el tiempo y mejora en su constante aplicación... entonces **¡Seamos Creativos!**



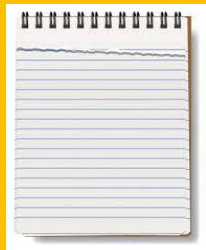


Busca artículos cotidianos y juega con ellos.

Diseña un juego de mesa en familia.



Escribe canciones, poemas o historias.



ALGUNAS IDEAS: [HTTPS://YOUTU.BE/B052D7FWAXC](https://youtu.be/B052D7FWAXC)

Pintar y dibujar en familia es una excelente opción



**Haz manualidades
de distinto tipo**

FINALMENTE ...



Aprovecha de realizar actividades que usualmente no puedes hacer por falta de tiempo. Lee ese libro, arma aquel puzzle o juega tu video juego favorito, retoma tu práctica de guitarra, vuelve a pintar y dibujar. En momentos de crisis, es importante tener espacios para cuidar del cuerpo y la mente.