CORPORACION
MUNICIPAL DE CASTRO
EDUCACIÓN Y SALUD DE CALIDAD

LICEO POLITECNICO
CASTRO

DOCUMENTO DE APOYO PARA UNA ESTANCIA SALUDABLE DURANTE LA CUARENTENA

PRESENTACIÓN

Como respuesta a la contingencia nacional (COVID-19) y la recomendación de mantenerse en casa las profesionales de apoyo a la educación del Programa de Integración Escolar (PIE) 2020, hemos confeccionado el siguiente documento para apoyar su estancia en sus hogares y continuar desarrollando todo su potencial hasta nuestro próximo retorno a clases.

Anyelina Olivero
Psicóloga

Claudia Saldivia
Asistente Social

Karen Hernández
Psicóloga

DIRIGIDO A PADRES Y/O APODERADOS, ESPECIALMENTE A NUESTROS ESTUDIANTES...

Considerar que es clave mantener la cuarentena, debido a que nadie puede tener la certeza de que no es fuente contagio, debido a que muchos no experimentamos los sintomas y otros sólo pensamos que es una simple gripe.

Por lo tanto, es de gran importancia cuidarnos entre todos... Para evitar el gran colapso sanitario que existe a nivel global y detener la propagación del virus.

Para nuestros queridos jóvenes…
Sabemos que la etapa en la cual están cursando es caótica para ustedes como para los padres, debido a que como adolescente no logran entenderse así mismo, para cada uno de sus padres más les cuesta entenderlos.

…Esto es por diversos motivos, como las diferentes épocas en la que viven, tipos de crianza y tipos diferentes de forma de pensar, pero tengan en cuenta que a pesar de eso, sus padres los aman, por eso luchan día a día para que a ustedes no les falte los sustentos básicos.

Bueno, los conflictos con los adolescentes y discusiones, las luchas de poder y la sensación de rabia e impotencia son parte del día a día. Así que si, además, se añade una cuarentena por un virus que cambia la rutina normal, la suma da como resultado una acumulación de emociones y sentimientos de miedo, rabia, tristeza, incertidumbre, aburrimiento, impotencia, entre otros. Además, se suma, la falta o dificultad de accesibilidad como a redes sociales, medio por el cual los jóvenes interactúan con sus pares...

ANTE TODO, QUE HAYA CALMA EN CASA...

Para poder llevar a cabo una sana y calmada convivencia es necesario tener en cuenta los siguientes aspectos:

1

Entender al adolescente, conocer cómo se siente y cómo está viviendo la situación actual. Por la naturaleza y las necesidades que presentan en dicha etapa, **normalmente requieren salir, socializar, y sobre todo, relacionarse con sus amigos.** Ante este retiro en casa, no pueden llevar a cabo un aspecto básico de su día a día, lo que conlleva al aumento de malestar, frustración y, por ello, discusiones en el ámbito familiar.

2

Mantener la calma. Para los adultos también es un momento duro. Por eso, se necesita **tranquilidad para poder gestionar lo que se está viviendo**. Intentar planificar un horario semanal con una serie de rutinas donde haya espacio para uno mismo, el trabajo, la familia y los amigos. Llevando a cabo ejercicios de relajación, meditación y deporte. **Y manteniendo en lo posible la vida social** con amigos y seres queridos **mediante videollamadas**.

3

A la hora de llevar un **diálogo e intentar llegar a un acuerdo**, es primordial tener en cuenta estas tres premisas:

¿Qué le sucede a mi hijo para que actúe así?

¿Qué quiero transmitirle?

¿Cómo puedo hacerle llegar mi mensaje?

4

Intentar poner unas **pautas en casa respecto a la nueva situación**. Es aconsejable realizar una reunión donde se marquen los nuevos horarios que incluyan tiempo para ocio, tareas o deberes y juegos junto a todos los integrantes de la familia.

5

Cuando aparezca un **conflicto con los adolescentes**, no entrar directamente. **Esperar a que el menor se tranquilice** y, una vez que se haya calmado, hablar las cosas.

6

No olvidar la relevancia de **mantener una conducta positiva y asertiva.** Hay que evitar las luchas de poder, siendo amable pero firme con los limites, **empatizar y escuchar sin juzgar**.

7

Y finalmente, **ser conscientes de que esta situación es crucial para todos**, por ello, **si trabajamos en equipo la convivencia será mejor**.

GRAN DOSIS DE EMPATÍA...

Además de que se trata de una etapa delicada, cada familia tiene diversas circunstancias: las propias de la pareja, así como la convivencia con los hijos y con uno mismo, en definitiva, cada uno con sus desafíos. Pero siempre **debe prevalecer la confianza, el respeto, la empatía y el amor** para alcanzar una favorable armonía.

No cabe duda de que este estado de alarma y cuarentena es cuanto menos preocupante y desconcertante. De hecho, este **acontecimiento marcará un antes y un después** en nuestras vidas y en el devenir de la sociedad. Pero, contra todo pronóstico, **esta situación está sacando lo mejor de las personas**, mayor unidad como familia y como comunidad, así como un valioso espíritu de lucha, superación y resiliencia, es decir, una fuerte capacidad para superar las adversidades.

PRIMERA RECOMENDACIÓN PARA TI JOVEN...

ORGANIZA UN HORARIO!!!

Sabemos que es una actividad que puede parecer aburrida pero es ***MUY IMPORTANTE*** que la realices, así evitarás retrasarte con las actividades escolares y a la larga te sentirás ***más tranquil@*** y con más tiempo del que esperabas.

Recordemos que vivimos un **estado excepcional** y **no son vacaciones**, por lo que debemos intentar mantener nuestros horarios semanales como método para no sentirnos abrumados o estresados, ni ahora ni cuando regresemos a clases.

13:00 PM ¿Y AUN EN PIJAMA?

Para ayudarte con organizar tu horario te dejaremos un documento llamado "**Planificador Semanal**". Para que anotes fechas de entrega y organices tus días.

Es IMPORTANTE que tu horario contemple varias cosas para ser un SUPER HORARIO por eso te explicamos algunas de las actividades mas importantes a realizar
DEBERES ESCOLARES
DESCANSO
AUTOCUIDADO
TIEMPO EN COMUNIDAD
APOYO EN EL HOGAR

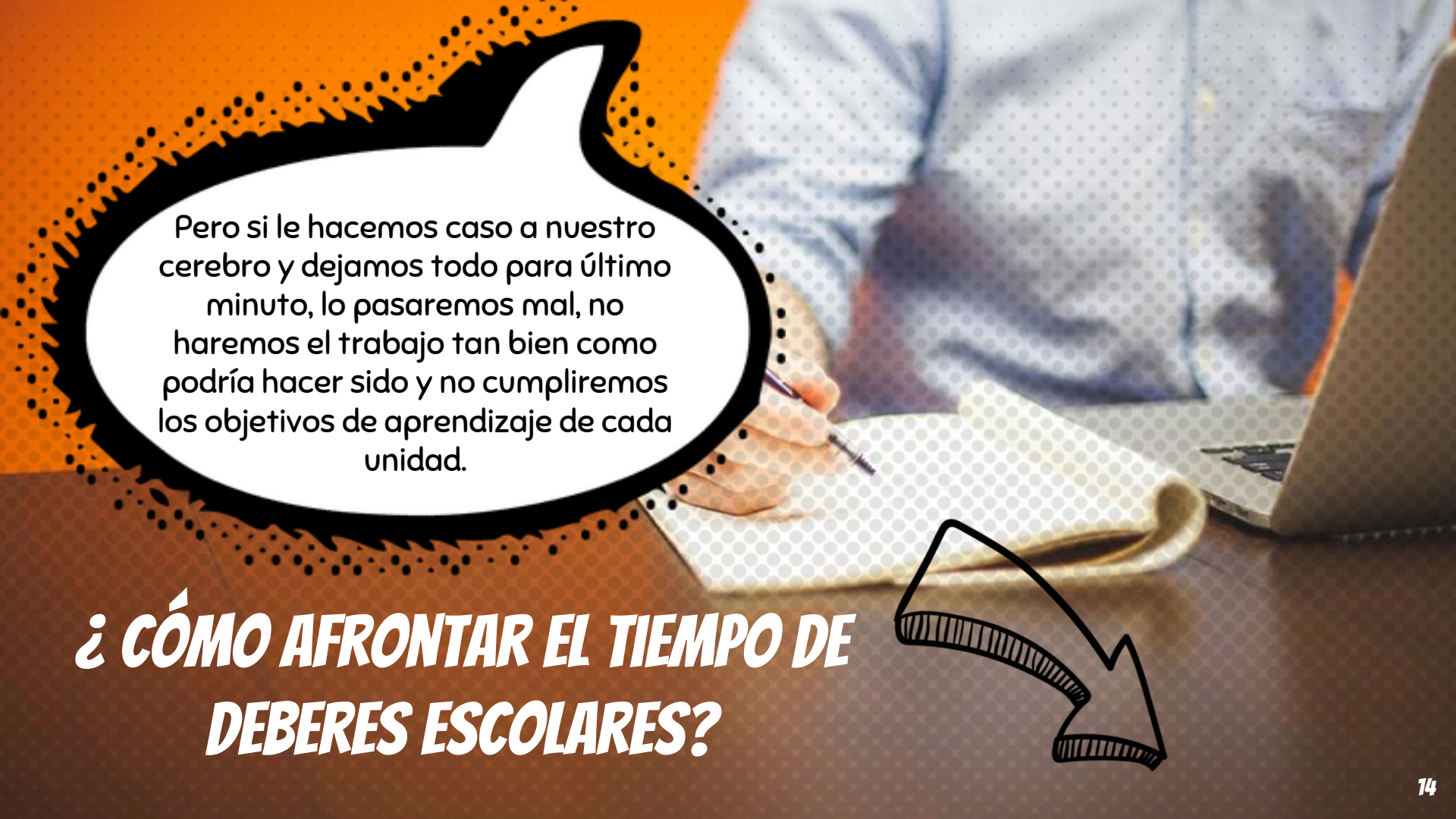
1. TIEMPO DE DEBERES ESCOLARES

Es probablemente una de las tareas a cumplir que se nos hacen mas difíciles en nuestro hogar, ya que siempre habrá algo mas divertido o urgente que hacer.

Los enemigos declarados de este tiempo son:

1) Mensajes de redes sociales.
2) Televisión.
3) Ruidos externos o internos del hogar.
4) Algún familiar queriendo conversar o mandarlos a realizar alguna labor en el hogar.
5) El ambiente desordenado.
6) Nuestros propios pensamientos.

¿Sabías que pensar gasta mucha energía cerebral? Por eso nuestro cerebro intenta desviar nuestra atención cuando debemos realizar actividades que pudiesen hacerlo trabajar más de lo esperado.

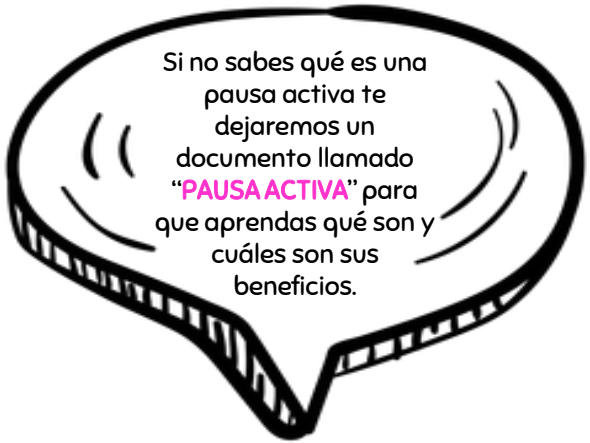


¿ CÓMO AFRONTAR EL TIEMPO DE DEBERES ESCOLARES?

PREPAREMOS NUESTRO LUGAR DE ESTUDIO

1

- Mesa de estudio
- Iluminación y temperatura agradable.
- Evitar distractores.
- Tener TODO el material necesario.
- No trabajar o leer en la cama (si tienes una postura de descanso tu cerebro de dará las energías para el descanso)



2

Definimos y Respetamos el tiempo para estudiar
- Periodos de estudio de 30 minutos.
- Períodos de descanso / Pausas activas

3

Previamente descansamos lo suficiente
- Hábitos regulares de sueño
- Ocho horas diarias
- Evitar estimulantes antes de dormir (celulares, televisión, juegos online, etc)
- Evitar estudiar en horas de sueño y viceversa

4 YA EN EL MOMENTO ...

ESTUDIA A LA HORA EN QUE ESTAS MAS ACTIVO existen personas que trabajan mejor en la mañana y otr@s en la tarde o al medio día, prueba realizando las diversas actividades a diferentes horarios y reconoce en el que te sientes más cómodo y concentrado.

HAZ SÓLO UNACOSA A LA VEZ la capacidad de multitarea **NO** existe, si quieres hacer un buen trabajo mejor enfócate sólo en él.

BUSCA TRANQUILIDAD, trata de tener tu mente en calma, duerme las horas necesarias, descansa cuando te sientas agotado, no sobrecargues tu día.

EVITAR USO DE ESTIMULANTES PARA "TRABAJAR MEJOR", tanto las bebidas energéticas como el uso de redes sociales, son perjudiciales para la concentración y memoria, si estudias o terminas trabajos bajo sus efectos es probable que a largo plazo no retengas nada de lo "aprendido".

EVITA LA FUGA DE ENERGÍA MENTAL, suele ocurrir que mientras realizas una actividad tu atención se va a otro lado, para evitar eso, cada vez que notes que tienes pensamientos que interrumpen el proceso de trabajo respira profundo y vuelve a lo que hacías, si el pensamiento no se va, resta de manera inversa 7 de 100 hasta que lo hayas olvidado, ej: 100-7=93; 93-7=86; 86-7=79…

2. TIEMPO DE DESCANSO

El tiempo de descanso es tan importante como el de realizar las actividades escolares pero es importante hacerlo valer de manera equilibrada dentro de nuestro horario.

Este tiempo te permitirá desconectarte de los deberes escolares y así poder descubrir hobbies o talentos ocultos.

Es importante que este planificado dentro de tu rutina, así será un tiempo beneficioso para tu vida diaria.

ALGUNAS IDEAS PARA REALIZAR EN TUS DESCANSO

-Escuchar Música.
-Hacer Origamis.
-Ver Películas o Series.
-Ejercicios o bailar.
- Comunicarte con tus amigos o familiares cercanos.
-Juegos de mesa tradicionales de Chiloé.

-Manualidad.
-Tocar un instrumento músical.
-Juegos de mesa/Online
-Jardinería.
-Cocinar.

-Pintar y/o dibujar.
-Leer algo de tú interés.
-Juegos de aguilidad mental.
-Preparar un pequeño huerto de auto consumo en familia.

3. TIEMPO DE AUTOCUIDADO

MEDITACIÓN TRASCENDENTAL

LA MEDITACIÓN TRASCENDENTAL CONSISTE EN ...

... Estar sentado cómodamente con los ojos cerrados y comenzar a practicar la meditación más sencilla, se puede practicar en cualquier lugar.

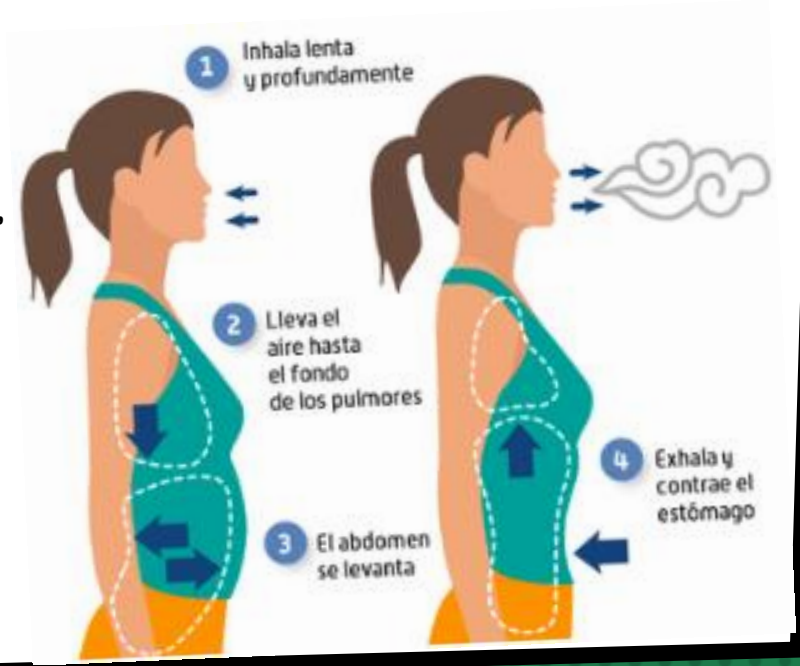
1. Encontrar un lugar tranquilo y acogedor, poner una luz tenue y música suave pueden ayudar a conseguir crear elambiente adecuado.
2. Sentarse en el suelo con la espalda recta, pero sin tensiones, respirando hondo y manteniendo los hombros y brazos relajados.
3. Con los ojos abiertos, elegir un punto enfrente y dejar ahí tu mirada, mientras poco a poco toda las distracciones van desapareciendo.
4. Observaras como aparecen los pensamientos, no te centres en ninguno, sólo déjales fluir, cada vez que te atrape centrado en un pensamiento vuelve a concentrarte en elpunto inicial por el tiempo que estimes conveniente.
5. A continuación, crear pensamientos e imágenes positivos de uno mismo, visualizalos y mantenerlos durante unos minutos,
6. Para terminar, cerrar los ojos unos instantes creando un silencio completo.

Una actividad de autocuidado también puede ser realizar acciones para **sentirte mejor emocionalmente** como meditar o realizar actividades para el control de la respiración.

También puedes encontrar en **YouTube** meditación guiada.

LA RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA

1. Pon una mano en el pecho y otra sobre el estómago, para asegurarte de que llevas aire a la parte de abajo de los pulmones, sin mover el pecho.
2. Al tomar aire, lentamente, lo llevas a la parte de abajo de tus pulmones, hinchando un poco el estómago y barriga, sin mover el pecho.
3. Retienes un momento el aire en esa posición.
4. Sueltas el aire, lentamente, hundiendo un poco el estómago y barriga; sin mover el pecho.
5. Procura mantenerte relajado y relajarte un poco más al soltar el aire.



4. TIEMPO DE COMUNIDAD Y CUIDADO EMOCIONAL

Pasar tiempo de calidad con nuestros familiares o personas mas cercanas puede ser muy beneficioso para nuestro bienestar general, **COMPARTIR** no sólo nos ayudará a comprender mejor quienes somos sino que también traerá beneficios fisicos a nuestro cuerpo. Se ha demostrado que las personas que gozan de **mayor cercanía** con su entorno social **son mas saludables**, tienen **defensas mas altas** y **menos posibilidades de tener problemas psicológicos** como depresión u ansiedad.

PERO estancias prolongadas en la casa pueden llevar a discusiones o peleas, además es muy probable que debido a esta pandemia los padres u tutores se sientanasutados e irritables ante posibles dificultades económicas futuras.

La mejor forma de afrontar cualquier condición adversa dentro del hogar es hablar, cuando nos comunicamos de manera eficaz nos sentiremos mucho mas aliviados, tanto por expresar lo que sentimos como por sentir que estamos siendo escuchados.

Puedes hablar de lo qué sea, preguntar a tus familiares cómo están y contar cómo te sientes con lo que sucede, seguro te darás cuenta de que todos sienten inseguridad y un poco de ansiedad dentro de este largo período en casa. Aprovecha de preguntar cómo creen ellos que puedes ayudarles a sentirse mejor o comparte buenas ideas para mejorar la convivencia.

Todas las mañanas debemos preguntarnos ¿cómo amanecí el día de hoy? Todos tenemos altibajos emocionales, lo importante es saber cómo nos encontramos y así ver cómo actuar, podemos avisar a nuestros cercanos que estamos mas tristes o irritables de lo habitual como método de darles a conocer que puede que nos sintamos ofendidos o enojados por cosas que en otro momento no nos causaría nada.

Tu sabes con quién es probable discutir todos sabemos con quién discutimos siempre y con quien tenemos más cosas en común, **es importante que** en estos días donde no es posible evitar TODOS los conflictos **nos percatemos y cuidemos de mantener un ambiente en el hogar libre de peleas**, discusiones o puedes aprovechar esta instancia para buscar cosas en común con esa persona.

Las personas que quiero están lejos debido a que no puedes salir.

Es posible que parte de las personas a las que aprecias estén en sus propios hogares y los extrañes y quieras verlos, **háblales por redes sociales o teléfono**, apóyate con la tecnología para sentirte un poco mas cerca de amigos, polol@ o familia mientras cuides de tu salud y tu bienestar quedándote en casa.

Si esta persona que quieres no tiene acceso a la tecnología puedes escribirle una carta contándole tu día, cosas que aprendiste o viste en televisión y se los entregas cuando vuelvan a verse y será un gran recuerdo en el futuro.

HABLEMOS DE LA ANSIEDAD...

Es importante aclara que la ansiedad se manifiesta a nivel físico (taquicardia, sudoración, inquietud, presión en el pecho, sensación de ahogo), **a nivel emocional** (con sensación de "querer llorar y no poder", miedo, muchas emociones revueltas), **cognitivo** (preocupación, visión fatalista acerca de futuro, etc.), **y conductual** (sobreponiéndote, haciendo todo rápido y disperso), por lo que habría que identificar en cuál de estos niveles es que lo estas notando y en función de ello (en el mismo orden) puedes hacerte masajes, conectar con esa emoción respirando o meditando, escribir lo que te preocupa o aflija y contárselo a alguien si te hace bien y trata de hacer las cosas mas lento, con mas consciencia

Por otra parte, es importante que sepas que muchas veces **la ansiedad viene a mostrarnos que existe una emoción que estamos ocultando** por X motivo, por lo que podrías probar y dedicarte a sentir tus emociones y evaluar tu ansiedad después de eso.

SENTIR ANSIEDAD EN ESTE MOMENTO Y EN OTROS NO ESTÁ MAL, SOLAMENTE DEBEMOS PRÉSTALE ATENCIÓN.

Ojo que no hay que luchar contra la ansiedad, eso solamente la incrementará, permitirte sentirla sólo le ayudará a irse.

INICIA POR IDENTIFICAR LA EMOCIÓN QUE ESTÁS SINTIENDO, COMO EL TEMOR, INCERTIDUMBRE, TRISTEZA, NOSTALGIA, ENOJO, ETC...

...Luego de identificarlo es importante permitirse sentir esas emociones... ¿Cómo? Poniendo en pausa toda la tecnología y prestar atención a la respiración, masaje en alguna zona de tu cuerpo que te duela, conversar con alguien, dibujar, escribir lo que sientes, bailar... Como te sientas cómod@.

...Mirar a quienes tienes a tu lado, juntarse y hacer alguna actividad, apagar la TV y desconectarse del COVID-19 un rato.

Finalmente, valorar el "encierro", valorar la pausa, algo positivo debe estar generando en tu vida, atrévete a encontrarlo y apreciarlo.

Cumplir un horario es importante las emociones de estrés, miedo u ansiedad suelen originarse porque no tenemos certezas de lo que ocurrirá en el futuro.

El cerebro necesita saber o anticipar que sucederá para estar tranquila es por eso que si le damos un horario y lo cumplimos a cabalidad, esto hará que nos sintamos en control, y por lo tanto, menos ansiosos o estresados

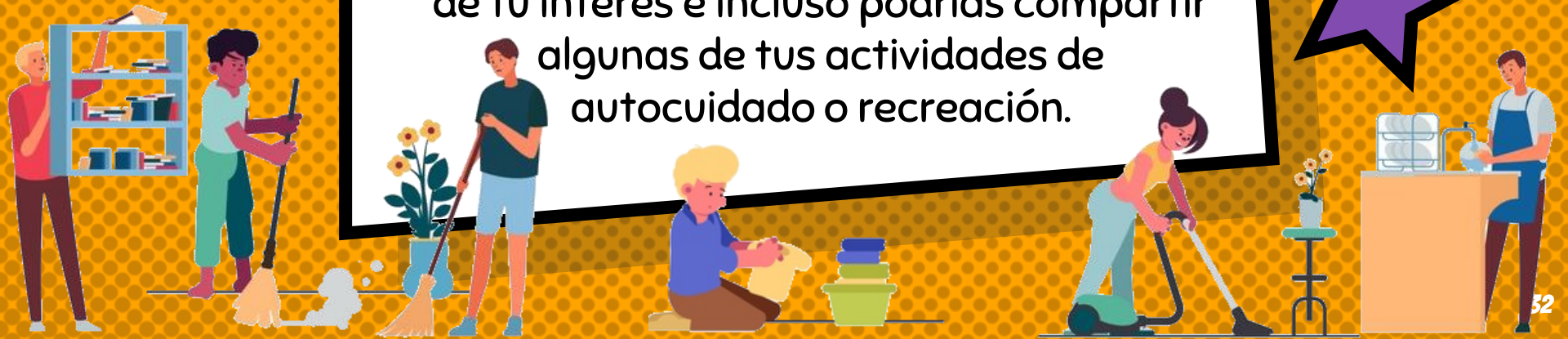
RECUERDA ...

No poder salir en algún momento puede llegar a ser insoportable y hará que pienses cosas como que no pasará nada si sales un rato o por el contrario sentir que sólo debes estar en casa.

Recuerda; que esta es una medida provisoria **por tu salud** y por sobretodo **la de los demás** es por eso que cuando sientas que estas flaqueando medita sobre las razones por las que estas en casa y **céntrate en el bien que estas haciendo.**

5.
TIEMPO DE APOYO
EN EL HOGAR

Recuerda que pasarás la mayor parte de tu día en el hogar y es importante que apoyes en los quehaceres diarios, así te aseguraras de que tu entorno este limpio y tus cercanos tendrán tiempo para invertir en cosas que sean de tu interés e incluso podrías compartir algunas de tus actividades de autocuidado o recreación.



SPLASH!!

WHAT!!

ATTE.
LAS TIAS DEL
P.I.E

NOS VEMOS PRONTO...