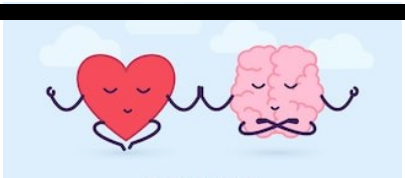
Saint Patrick School

Convivencia Escolar

GUÍA PRÁCTICA DE BIENESTAR EMOCIONAL Cuarentena en tiempos de COVID-19



La cuarentena, sin lugar a dudas, es una de las medidas que más ha alterado las formas habituales de convivir y para la cual no estábamos preparados social y emocionalmente.

Es comprensible que, ante situaciones de incertidumbre e información en constante actualización, aparezca el temor y la ansiedad. Estas reacciones son esperables, e incluso, necesarias para mantenernos en alerta y atentos. Sin embargo, cuando se vuelven muy intensas o se prolongan en el tiempo, pueden afectar nuestro bienestar y salud mental. Esta guía práctica entrega algunas recomendaciones para cuidar del bienestar de todos en estos días.

¿Distanciamiento social o distanciamiento físico?

La principal medida de prevención de COVID-19 es el distanciamiento físico, entendido como la mantención de la distancia de al menos un metro entre personas, evitando el contacto físico y el concurrir a espacios públicos.

Se ha promovido este término por sobre el “distanciamiento social”, utilizado inicialmente, para transmitir claramente que es sólo una medida de alejamiento físico, y promover el aumento de la conexión con la familia, las amistades y la comunidad, como base del bienestar durante esta emergencia.

¿Qué nos puede suceder en estos días?

- ⇒ Incertidumbre o ansiedad por saber cómo evolucionará la situación y temor por la magnitud que alcanzará.
- ⇒ Miedo a la cuarentena, a contagiarse, a contagiar a otros, a enfermar o perder la vida.
- ⇒ Temor por no poder trabajar durante la cuarentena o aislamiento, preocupación por no poder generar ingresos y/o ser despedido del trabajo.
- ⇒ Miedo a ser excluido socialmente al ser asociado con la enfermedad (por ejemplo, discriminación hacia personas con sospecha o contagio confirmado).
- ⇒ Impotencia por no poder proteger a sus seres queridos y miedo a perderlos por la enfermedad.
- ⇒ Temor de estar separado de la familia y cuidadores debido a periodo de cuarentena o aislamiento.
- ⇒ Sentimientos de frustración, aburrimiento, soledad y tristeza debido al periodo de distanciamiento físico.
- ⇒ Miedo a revivir la experiencia de una epidemia previa u otras situaciones críticas.

Todas estas reacciones son esperables y normales frente a una emergencia como la que estamos viviendo.

SAINT PATRICK SCHOOL
TEMUCO

CUARENTENA EN TIEMPOS DE COVID-19

El autocuidado en cuarentena

Busque información de fuentes confiables y oficiales.

Puede encontrar información actualizada en www.gob.cl/coronavirus/. Evite informarse de fuentes dudosas.

Utilice las redes sociales, teléfono y otros medios tecnológicos para mantenerse en conexión con su red de confianza (familia y amigos), es una de las mejores maneras de reducir la ansiedad, la sensación de soledad y el aburrimiento durante periodos de aislamiento.

Hay muchas aplicaciones que permiten reuniones con varios integrantes a la vez. Se pueden usar tanto para trabajar como para esparcimiento social.

Propóngase tareas para realizar en los días que estará en su casa.

Piense en aquellas cosas que por tiempo ha pospuesto y que pueda realizar en cuarentena. Inclusive puede aprender algo nuevo con la ayuda de tutoriales en internet.

Póngase metas realistas y con logros que entreguen una sensación de control.

Mantenga las rutinas pues es útil para su salud y para disminuir la incertidumbre y ansiedad, como la alimentación, horas de sueño, movimiento y ejercicio.

Incluya en la rutina diaria tiempos para realizar actividades relajantes y placenteras que puedan realizarse en espacios y recursos limitados, como dibujar, leer libros, escuchar música, hacer ejercicios de estiramiento o relajación, etc.

Manténgase activo mentalmente y con momentos libres de información de la emergencia, escribiendo, jugando, haciendo crucigramas y sudokus , desarrollando juegos mentales para estimular el pensamiento.

Utilice el humor, como una forma de enfrentar la situación.

El humor puede ser un gran apoyo en momentos de mayor incertidumbre. Incluso el sonreír y reír puede generar algún alivio de la ansiedad o frustración que se puede estar sintiendo.

SAINT PATRICK SCHOOL
TEMUCO

Saint Patrick School

Convivencia Escolar

¿Cómo podemos cuidar el bienestar emocional de los niños, niñas y adolescentes?

- ⇒ Evite su exposición a noticias y redes sociales. La mayoría de la información que circula no está pensada para este público. Conversen sobre la situación y responda a sus preguntas de manera clara y sencilla.
- ⇒ Considere que este tiempo también es de estrés para ellos. Sea paciente, acoja sus reacciones o mayor demanda de atención.
- ⇒ El miedo y la ansiedad se manifiestan de diversas maneras en las personas y también según la edad. Hay quienes expresarán directamente sus preocupaciones, pero también lo podrán hacer a través de dificultades para dormir, dolores de cabeza o de estómago, enojo, o miedo a estar solos. Lo importante es acoger con calma estas reacciones y transmitirles tranquilidad y seguridad.
- ⇒ En la medida que puedan expresar y comunicar sus preocupaciones en un ambiente cálido y de confianza, podrán sentirse aliviados.
- ⇒ Puede apoyarse con materiales disponibles en www.gob.cl/coronavirus/ y también en canales oficiales como Chile Crece Contigo, MINEDUC y UNICEF.
- ⇒ Intente mantener las rutinas y actividades cotidianas dentro de lo que las medidas de prevención lo permitan, especialmente las de juego y movimiento. Las rutinas también transmiten seguridad. Aproveche para esto las redes sociales, hay muchas actividades disponibles en internet. Una buena idea es hacer en familia un panel con actividades individuales y compartidas.
- ⇒ No les sobre-exija con el cumplimiento de las tareas escolares. Mantenga horarios acotados que se alternen con otras actividades. Si es posible, haga seguimiento y apoye las actividades escolares online .
- ⇒ Si los niños, niñas o adolescentes se encuentran separados de los padres/cuidadores, asegúrese que estén en contacto permanente con ellos (mediante teléfono o redes sociales). » Si es posible, trate de alternar en el día su cuidado y atención. Establezca turnos con los otros cuidadores que estén en casa.

Bienestar Emocional de niños y niñas en Cuarentena

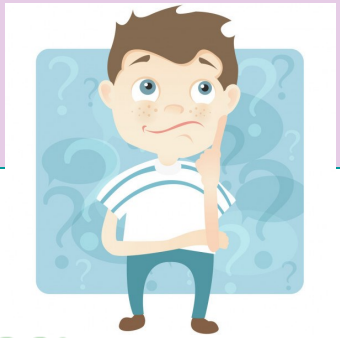
	ALGUNAS REACCIONES ESPERABLES	¿QUÉ HACER?
Entre los 4 y los 5 años	Pueden presentar reacciones como miedo a estar solos, dificultades para dormir, pesadillas, orinar en la cama, cambios de apetito o en el comportamiento habitual (quejas, berrinches y aferramiento).	♦Conservar la calma, acoger y contener las emociones o comportamientos, fomentar sus expresiones mediante el juego, creación o narración de cuentos. ♦Realizar actividades en conjunto: bailar, cantar o hacer manualidades. ♦Evitar la sobreexposición a noticias que puedan causar temor o angustia. ♦Promover y planificar actividades relajantes y reconfortantes antes de dormir.
En Etapa Escolar	Pueden presentar irritabilidad, llanto frecuente, comportamiento agresivo, retraimiento, dificultades para dormir, pesadillas, cambios de apetito, molestias físicas (dolor de cabeza, molestias estomacales).	♦Acoger y validar sus emociones y temores. ♦ Explicar la situación y dar tranquilidad, comentando que la "cuarentena" es para resguardar su salud y la de otros. ♦Mantener rutinas resguardando horarios de juego, lectura, ejercicio o actividades de estiramiento, actividades académicas que puedan enviarle desde su establecimiento educacional, así como actividades domésticas. ♦Flexibilizar reglas habituales para algunos comportamientos, sin dejar de establecer límites. ♦ Promover el uso de la tecnología para mantener la comunicación con otros miembros de la familia o con sus amistades. ♦Limitar la exposición a medios y noticias que puedan generar angustia y temor.

SAINT PATRICK SCHOOL
TEMUCO

Saint Patrick School

Convivencia Escolar

Bienestar Emocional de Adolescentes en Cuarentena

Al igual que los adultos, no todos los adolescentes reaccionarán de una sola forma frente al estrés. Acoja sus reacciones con calma y apertura, transmita tranquilidad y seguridad. **El momento es complejo para todos.**	**ALGUNAS ESTRATEGIAS PARA MADRES, PADRES Y CUIDADORES**
1. Conversen acerca de la situación actual de la pandemia, compartan mutuamente sus dudas y valide sus emociones y preocupaciones. 2. Conversar acerca de los mitos y rumores que estén circulando y cómo reconocer las noticias falsas.	3. El tiempo en casa facilita pasar más tiempo conectado a redes sociales y que dejen de hacer otras actividades que usualmente disfrutan y los relajen. 4. Motive a recuperar esas actividades y en conjunto establezcan horarios de desconexión de las redes sociales para toda la familia.
5. Motive y apoye la mantención de las rutinas y actividades cotidianas, especialmente los hábitos de alimentación, sueño y ejercicio físico. 6. Es deseable que realicen actividades escolares o académicas de manera regular, idealmente en horarios ya establecidos previamente. Para ello puede utilizar como guía las indicaciones de los establecimientos educacionales y efectuar un plan para llevarlo a cabo.	7. Organicen en conjunto la distribución de tareas domésticas. Si esto es novedad para él o ella, comience por las que le sean más fáciles o de más agrado. 8. Facilitará el sentido de pertenencia y de utilidad en la familia, en la medida que se entienda como algo justo y que beneficia a todos. 

SAINT PATRICK SCHOOL
TEMUCO

RECOMENDACIONES PARA ADOLESCENTES EN CUARENTENA

ES ESPERABLE QUE SIENTAS QUE SE ESTA PERDIENDO EXPERIENCIAS IMPORTANTES , ANTE ESO, ALGUNOS CONSEJOS PARA HACER MÁS LLEVADERO EL TIEMPO EN CASA POR EL COVID– 19.

Entender tus sentimientos y comunicarlos.

Extrañas a tus amistades, no puedes salir o se aburres de lo mismo cada día. Si están sintiendo alguna o todas esas emociones, no estás equivocado. Así es como se supone debes sentirte.

La ansiedad es una función normal que nos alerta sobre las amenazas y nos ayuda a tomar medidas para protegernos: quedarnos en casa, lavarnos frecuentemente las manos, mantenernos informados. Con ello te mantienes a salvo tú y también las personas que te rodean.

Una vez que tengas claro lo que te está pasando, es bueno comunicarlo a tu familia y a los que te rodean en estos días. Así sabrán cómo te sientes y podrán entender tus reacciones y buscar en conjunto alternativas para hacerlo más llevadero.

Distraerte. Esta emergencia es una situación crítica que durará más de lo que te gustaría. En momentos así, es útil dividir el problema en dos categorías:

Cosas sobre las que PUEDO HACER ALGO

Cosas sobre las que NO PUEDO HACER NADA

Probablemente habrán muchos puntos que entren en la segunda categoría y eso es esperable. Sin embargo, en otras tantas puedes hacer algo. Distraerte es una acción que puedes realizar y escoger de acuerdo a tus gustos e intereses. La idea es que cada día dediques un tiempo para crear distracciones.

Mantente en conexión con tus amistades de forma creativa Las redes sociales son lo tuyo y puedes sacarle más provecho aun si utilizas la creatividad entre amigos. Inventen desafíos, hagan tutoriales y videos, compartan tips, haz un desafío en Tik-Tok. Las posibilidades son muchas.

Ten siempre precaución con la cantidad de tiempo que estés conectado o frente a la pantalla, pues tiempo excesivo y sin descanso aumentan la ansiedad y los sentimientos incómodos durante este periodo, jugándote en contra.

SAINT PATRICK SCHOOL
TEMUCO

RECOMENDACIONES PARA ADOLESCENTES EN CUARENTENA

Aprovecha el tiempo

Tal vez te faltaba el tiempo para practicar un instrumento musical, aprender una canción o coreografía, perfeccionar tus dibujos o leer un libro. Este periodo es el momento perfecto para aprovechar de hacer aquellas cosas que habías pospuesto utilizando el tiempo libre que ahora tienes. Es una forma productiva de cuidar tu salud mental.

Chequea siempre la información y no difundas rumores

De seguro ya has recibido muchos videos y mensajes sobre COVID-19 y las medidas en curso. Pero no todo lo que circula es cierto.

En momentos de emergencia es común que los rumores y las fake news empiecen a circular. Todo esto aumenta tu preocupación y la de los demás.

Busca cuentas y canales oficiales para informarte.

Cada vez que recibas un mensaje, chequea que sea verdadero antes de reenviarlo.

La información oficial se sube de manera periódica en la web. Si no sabes cómo hacerlo, pide a un adulto de confianza que te ayude.

Apoya a los demás y pide ayuda

Durante este tiempo muchos lo están pasando mal, pero hay algunos que pasarán por situaciones muy complejas: por ejemplo, ser alejados de su familia por presentar la enfermedad, no poder dejar de trabajar o perder el trabajo, ser discriminados o no contar con ayuda.

Otros pueden comenzar a sentir que los sentimientos negativos los invaden, las preocupaciones los agobian, y cada día resulta más difícil resistirlo.

Si alguna de tus amistades o algún familiar pasa por esta situación, ofrécele tu apoyo, comparte estos consejos, y pide ayuda a un adulto de confianza para ver qué otras alternativas existen para él o ella. Si alguna de estas situaciones te sucede a ti, no dudes en pedir ayuda.

BIENESTAR EMOCIONAL DE PERSONAS MAYORES EN CUARENTENA

La enfermedad COVID-19 ha puesto en foco la importancia de prevenir el contagio a personas mayores. Esto, porque al igual que con otras enfermedades respiratorias, las personas mayores y personas con condiciones médicas preexistentes requieren de seguimiento activo, pues pueden llegar a tener complicaciones derivadas del virus. Por esta razón, es que las medidas de distanciamiento físico de las personas mayores son tan necesarias.

¿Qué le puede suceder a las personas mayores durante este periodo?

Es posible que sienta ansiedad, soledad, frustración, aburrimiento, miedo, desesperanza y/o rabia. Esto es normal y puede durar un tiempo prolongado, incluso después de este periodo. Lo anterior puede ser especialmente intenso para quienes viven solos; tienen una salud más frágil o alguna condición que dificulte su capacidad de comprender la situación de Coronavirus (ej. Alzheimer u otra demencia).

Tradicionalmente las personas mayores se han informado por medios como la radio y la televisión, pero en esta era digital, muchas veces se pierden de información al no tener acceso a internet o mensajería instantánea, lo cual puede angustiarlos.

SAINT PATRICK SCHOOL
TEMUCO

Guía Práctica de Bienestar Emocional

Acciones para cuidar el bienestar emocional

⇒Mantenga el contacto por canales de comunicación seguros: teléfono, redes sociales, video llamadas.

⇒Cuide las rutinas de sueño y alimentación.

⇒Evite la automedicación.

⇒Evite el consumo de alcohol como método para sobrellevar la situación.

⇒Siga la información oficial disponible en radio, televisión o redes sociales y nunca siga indicaciones sin asegurarse que son oficiales.

⇒Mantenga la actividad física y mental: caminando dentro de casa, haciendo manualidades, crucigramas, puzzles y ejercicios físicos seguros.

⇒Recuerde estrategias y experiencias que haya puesto en práctica en otros momentos complejos y que pueda aplicar en esta situación.

¿Cómo puede la familia y la comunidad apoyar a las personas mayores?

Como familiar o vecino de personas mayores, puede realizar estas acciones para apoyar:

Asegurar que siempre estén comunicados con sus seres queridos, vecinos y lo que está sucediendo respecto a COVID-19 – Llámelos o converse con ellos al comenzar y finalizar el día.

Genere una red de cuidado para los que se encuentren viviendo solos.

Ayúdelos a utilizar las nuevas tecnologías para mantenerse conectado: redes sociales, video llamadas, grupos de chat, etc.

Apoyar con soluciones prácticas: Ofrézcale apoyo para realizar las compras, retirar medicamentos, pago de cuentas o cualquier otro trámite que deba realizarse fuera de casa.

SAINT PATRICK SCHOOL
TEMUCO