Saint Patrick School

Convivencia Escolar

Orientaciones Familiares en tiempos de Cuarentena

Es normal que frente a un periodo de aislamiento social como el que estamos viviendo, se presenten dificultades psicológicas que podemos experimentar durante la cuarentena, estas podrían ser podrían ser: temor al contagio, confusión frente al exceso de información, lo que puede provocar ansiedad, nerviosismo, animo bajo, angustia, entre otras.

Es importante saber que estas reacciones psicológicas son normales frente a una pandemia.

Lo importante es abordarlas de forma adecuada y solicitar ayuda si se requiere.

1.- ¡Veamos el vaso medio lleno!

Sabemos que el aislamiento social nos puede generar miedo, irritación, ansiedad, ahí la importancia de sentir que quedarse en nuestras casas significa que nos hacemos partes de las acciones para un bien común y que estamos haciendo algo esencial para SALVAR VIDAS.

Esto nos permite afrontar este momento de manera positiva y en comunidad.

2.- Avalancha de información

Evite medios de comunicación alarmista y busque información en medios oficiales. Es necesario que se generen espacios de conversación entre todos los integrantes del grupo familiar, sobre todo con los niños, procurando, partir desde sus conocimientos acerca del tema, preguntando ¿Qué sabes? ¿Qué dicen tus amigos? y ajustar el lenguaje y la información a su edad.

SAINT PATRICK SCHOOL
TEMUCO

3.- Orientar desde su conocimiento

Responder a sus preguntas, si no tenemos algo claro expresarle **"esto que me preguntas no lo sé, me voy a informar y conversamos"** transmitiéndoles un mensaje de tranquilidad y honestidad.

En este punto resulta importante que usted como adulto exprese su mundo emocional con el o la niña, ayudando así que logre expresar también sus emociones.

El apoyo mutuo es fundamental, busque instancias para expresar emociones, sentimientos, inquietudes y malestares entre los miembros de la familia.

¡Escuchar y sentirse escuchado!

SAINT PATRICK SCHOOL
TEMUCO

4.- Echa a volar la imaginación.

Planificar rutinas diarias y horarios considerando labores domesticas, educativas y actividades recreativas en solitario y con la familia como: leer, ver series, meditar, cocinar, escribir, juegos de mesa, pintar, coser, bailar y un sinfín.

No olvidar conductas de auto cuidado

Descansar y dormir lo suficiente, desconectarse, cuidar la alimentación, apoyarse entre todos los integrantes del grupo familiar, realizar rutinas de actividad física: ejercicios, bailar, yoga, zumba, etc.

5.- enfatice con sus hijos en la prevención del contagio

⇒ Cuidados de higiene personal

⇒ Evitar salir a la calle

⇒ Evitar contacto social

Si su hijo/a es adolescente

Supervisar los límites al acceso de la información mediática.

Identificar fuentes confiables de información.

Evitar salir a fiestas o reuniones con amigos/as.

Busque comunicarse y descubrir intereses de su hijo/a.