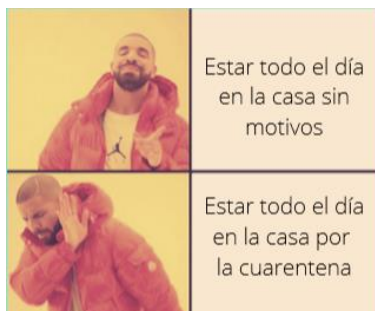


DOCUMENTO DE APOYO Y RECOMENDACIONES PARA UNA ESTANCIA SALUDABLE EN EL HOGAR

Este documento ha sido confeccionado con el fin de apoyar la estancia de nuestros alumn@s en sus hogares y aportar al desarrollo de su potencial hasta su próximo retorno a clases.

¿QUÉ NOS PASA CUANDO ESTAMOS MUCHO TIEMPO EN CASA?



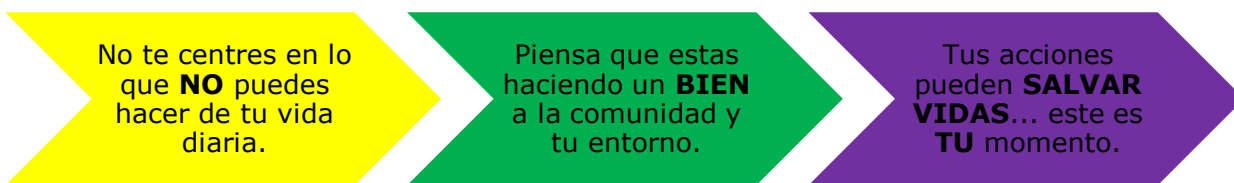
Estar encerrados todo el día, cuando **NO ES** nuestro deseo puede generarnos mucho malestar psicológico debido a los cambios en nuestros hábitos y rutinas.

ESTA CUARENTENA NOS PUEDE HACER SENTIR DE DIFERENTES FORMAS...

Es por ello que existen algunos factores de protección que nos pueden ayudar a sobrellevar esto.



🚩 Afrontamiento positivo



Evita la sobreinformación, puesto que solo aumenta nuestras emociones negativas y puede generar mucha ansiedad.

Lo ideal a **NIVEL EMOCIONAL** es conocer el escenario actual sin caer en conductas compulsivas de búsqueda de información.



- Tratemos de no tener todo el día la tele prendida escuchando noticias sobre el coronavirus.

- Informémonos **UNA** vez al día (con las noticias de la mañana, de la tarde o de la noche).

- El resto del día lo ocuparemos en actividades que **NO** estén relacionadas con este tema.

CUIDA TUS HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN Y SUEÑO

Respetar las horas de sueño y una alimentación adecuada ayuda a encontrar un equilibrio y una mejora del estado emocional dentro de la paralización general que supone el aislamiento.



EVITAR LA HIPERVIGILANCIA DEL ESTADO DE SALUD

La hipervigilancia sobre la propia salud puede llevar a interpretar de forma catastrófica todo tipo de signos que aparecen en el cuerpo y asociarlos directamente con la enfermedad.



ORGANIZA TU DÍA EN CASA

11:30 y aún en pijama??!!



Recuerda que estamos en **un estado excepcional** pero **no son vacaciones**, por lo tanto, debemos intentar mantener nuestras rutinas semanales como método para no sentirnos estresados ni ahora ni cuando volvamos a clases.

A continuación un ejemplo de lo que debe contener un horario diario:

- ❖ **Deberes escolares** (*refuerza tus materias del liceo, lee un libro o un comic*)
- ❖ **Descanso** (*se creativo pinta, dibuja, escribe, intenta hacer manualidades, aprende una receta, transforma una prenda de vestir*)
- ❖ **Autocuidado** (*haz ejercicio: abdominales, planchas, sentadillas, baila, etc.*)
- ❖ **Apoyo en el hogar** (*reorganiza tu pieza y espacios, ayuda a tus padres en las labores del hogar*)



1. TIEMPO DE DEBERES ESCOLARES



Esta es probablemente una de las tareas más difíciles de cumplir, ya que siempre encontramos algo más divertido o urgente que hacer.

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

✚ ¿Cómo afrontamos entonces los deberes escolares?

- Prepara tu lugar de estudio: *mesa, materiales necesarios, iluminación y temperatura, evitar distractores.*
- Define y respeta los tiempos de estudio: *periodos de estudio de 30 minutos con sus pausas respectivas de 5-8 min.*
- Descansa lo suficiente antes de realizar las tareas: *8 horas de sueño, evita usar tecnología antes de dormir, no estudies muy tarde en la noche.*

- Estudia a la hora que estés más activo, *prueba realizando diversas actividades a diferentes horarios y reconoce en el que te sientes más cómodo.*
- Haz sólo una cosa a la vez, *si quieres hacer un buen trabajo mejor enfócate sólo en él.*
- Trata de tener tu mente en calma, *duerme las horas correspondientes, descansa cuando te sientas agotado, no sobrecargues tu día.*
- Evita el uso de estimulantes para "trabajar mejor", *tanto las bebidas energéticas como el uso de ciertas drogas para concentrarse mejor, son perjudiciales para la memoria si no fueron recetadas por un especialista.*
- 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 intervinieren el proceso de trabajo respira hondo y vuelve a lo que hacías, si el pensamiento no se va, puedes usar la siguiente técnica: 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

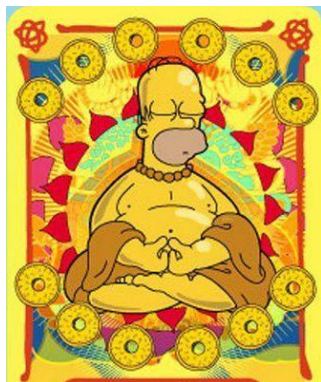
Es importante hacerlo valer de manera equilibrada dentro de nuestro horario. Este tiempo te permitirá desconectarte de los deberes escolares y así poder descubrir hobbies o aficiones.

Por lo tanto debe ser planificado dentro de tu rutina, así será un tiempo beneficioso para tu vida diaria.

Aquí trata de buscar actividades que no impliquen usar el teléfono.



3. TIEMPO DE AUTO-CUIDADO



El tiempo de autocuidado no debe confundirse con el tiempo de descanso, ya que este tiempo no es de ocio o para descansar, este es un tiempo que debemos destinar a realizar cosas que nos sean beneficiosas, por ejemplo actividad física o mental que sea un aporte a nuestra salud. Una actividad de autocuidado también puede ser realizar acciones para sentirte mejor emocionalmente como meditar o realizar actividades para el control de la respiración.

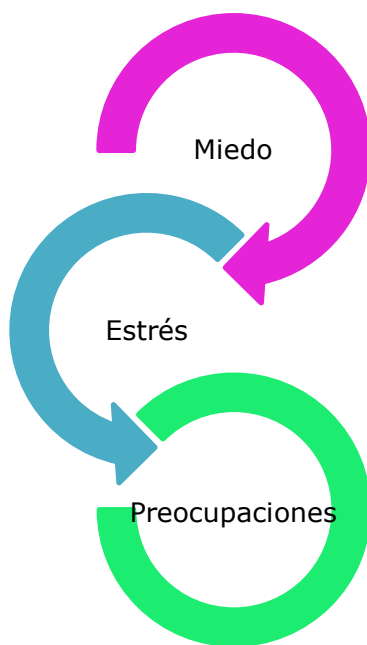
4. TIEMPO DE APOYO EN EL HOGAR

Estás conviviendo mucho tiempo con tu familia. Es el momento adecuado para aprender nuevas destrezas. Ya que pasarás la mayor parte de tu día en el hogar es importante que apoyes en los quehaceres diarios, así te asegurarás de que tu entorno este limpio y tus cercanos tendrán tiempo para invertir en cosas que sean de su interés e incluso podrían compartir algunas de tus actividades de autocuidado o recreación.



**arreglar / organizar el cuarto
poner el cuarto en orden**

Por último recuerda que comprender el origen del...



- Facilitará la recuperación de un estado emocional positivo.
- Forman parte de lo esperado en una situación de emergencia sanitaria. Sin embargo, negar la emoción, no reconocerla o bloquearla puede producir daños a nivel psicológico y físico.
- Frente al desánimo. Reflexiona con calma. Los pensamientos negativos no te ayudan.
- Nunca tengas miedo de pedir ayuda si estos tiempos de excepción te hacen sentir insegur@ o confundid@.

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.

No olvides que esta es una medida provisoria por tu salud y la de los demás es por eso que cuando sientas que estas flaqueando medita sobre las razones por las que estás en casa y céntrate en el bien que estás haciendo.

Cumplir un horario es importante, las emociones de estrés, miedo o ansiedad suelen originarse porque no tenemos certeza de lo que ocurrirá en el futuro, el cerebro necesita saber o anticipar que sucederá para estar tranquilo es por eso que si le damos un horario y lo cumplimos a cabalidad, este hará que nos sintamos en control, y por lo tanto, menos ansiosos o estresados.

