

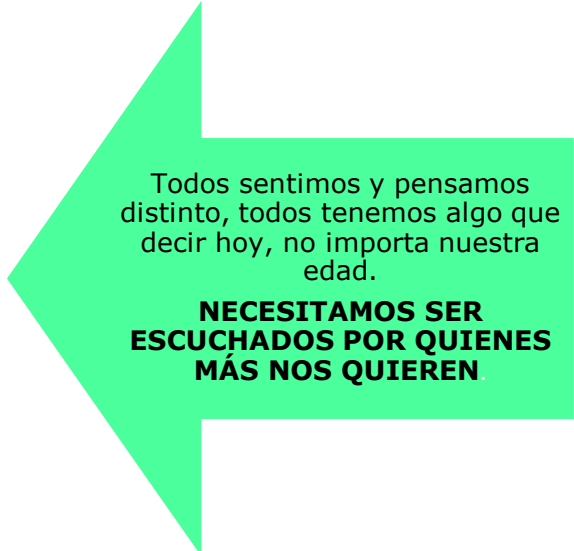
DOCUMENTO DE APOYO Y RECOMENDACIONES PARA UNA ESTANCIA SALUDABLE EN EL HOGAR

Versión para APODERADOS

¿Cómo abordamos la cuarentena?



VALIDEMOS NUESTRAS EMOCIONES Y PENSAMIENTOS



Todos sentimos y pensamos distinto, todos tenemos algo que decir hoy, no importa nuestra edad.

NECESITAMOS SER ESCUCHADOS POR QUIENES MÁS NOS QUIEREN.

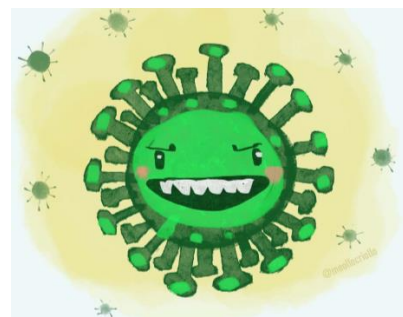
Si últimamente has sentido...

- ✓ Nerviosismo, agitación o tensión.
- ✓ Dificultades para concentrarte en otros asuntos.
- ✓ Que necesitas ver e investigar permanentemente sobre lo que esta ocurriendo.
- ✓ Que no puedes dejar de pensar en algo en particular (trabajo, tareas, familia, etc.) mientras haces otras cosas.
- ✓ Frustración porque no puedes salir de tu casa.
- ✓ Enojo o quizás tristeza.

Es importante que...

- ✓ Puedas observar en que momentos (antes o después de que evento conversaciones o después de hablar con quién) estás sintiendo esto.
- ✓ Te "escuches" y comprendas que es exactamente lo que te desconcentra de otras actividades y porque ocurre esto.
- ✓ Sepas ordenar tus tiempos, sin duda es muy importante trabajar y estudiar, sin embargo, también estar con tu familia, distraerte y descansar es esencial.
- ✓ Pienses que a pesar de no poder salir de casa, estas siendo responsable y solidario con muchas personas lo que habla muy bien de ti y de tu forma de ser.
- ✓ Lo cuentes a las personas que tienes más próximas, cara a cara, chat, video llamada, **no te guardes nada** (quizás no seas el o la única) luego el momento de escucharnos.

Recordemos que los niños y adolescentes leen nuestros mensajes, comportamientos, actitudes y escuchan nuestras conversaciones.



**SI TENEMOS LA
POSIBILIDAD...**

**Utilicemos redes
sociales!**

Si no podemos estar físicamente con nuestros seres queridos, utilicemos esta herramienta.



Usa redes sociales pero ten en cuenta:

Ser responsable

Infórmate e informa solo lo esencial, no entregues, ni creas en la información falsa.

Programar horarios.

Con tu familia, amigos, conectate con los que más quieres.

Buscar nuevas herramientas.

Las cuales te pueden servir para aprender jugando o ayudar en tareas.

Aprender una nueva actividad.

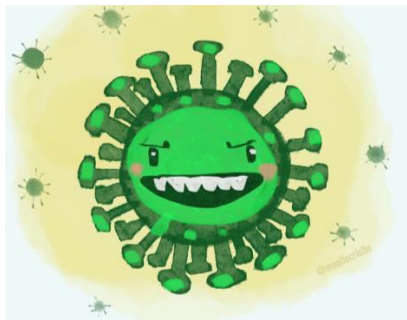
Las redes dan un sin fin de ideas que puedes replicar en casa. También puedes cantar, bailar, jugar, pintar, dibujar, etc.

Descansar de la tecnología.

Utilicemos las redes pero solo de vez en cuando, también es necesario distraernos con otras actividades.

**NO EXPONERSE A
INFORMACIÓN FALSA**

Busca información real y explica a la familia lo que esta ocurriendo adecuando la información a su edad y forma de comprender las cosas.



Es importante entender las ventajas, desventajas y consecuencias tanto positivas como negativas que la era interconectada nos ofrece.

Gracias a la revolución digital podemos saber rápidamente que ocurre al lado de nuestra casa o al otro lado del mundo. Sin embargo, es necesario ser responsables y cuidadosos de lo que leemos, escuchamos, escribimos y reproducimos.

Algunos tips para evitar caer en las noticias falsas:

- ✓ Algo básico, es observar muy bien la redacción y ortografía de la información, cadena, noticia o artículo que te haya llegado.
- ✓ Coherencia, resultados o conclusiones muy exageradas. **FALSO**
- ✓ ¿la información viene de una fuente oficial? Nuestra abuela, vecina o primo no son una fuente oficial.
- ✓ Busca el título o información central de la publicación en internet. Si es cierto debe existir más información sobre la noticia.

**ENTREGUEMOS
SEGURIDAD A LOS
MÁS PEQUEÑOS**

Es necesario saber cuando cambiar el foco y es para estos momentos cuando debemos tener actividades planeadas y conversadas previamente con nuestras familias.

¿Y cómo lo hacemos si nosotros los adultos tenemos miedo, ansiedad, insomnio o un sin fin de sentimientos extraños?

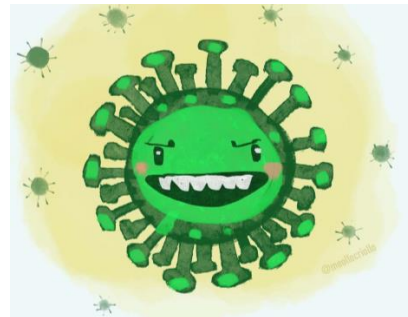
Puedes ayudarte de algunas técnicas de afrontamiento.

Sin embargo, si te sigues sintiendo así al paso de las semanas o estos sentimientos cada vez son peor... Es necesario que consultes a un especialista.

✚ Control de pensamientos irracionales

Estos se pueden entender como ideas negativas, las cuales suelen tener una expresión dramática y exagerada en la persona que los posee. Y lo más importante **no se basa en la realidad**.

En ocasiones los pensamientos irracionales aparecen en situaciones y eventos estresantes de manera normal para muchos. Sin embargo, estos no son adaptativos. Es importante que puedas deshacerte de ellos, pero para lograrlo debes detectarlos oportunamente.



Te presento tres de este tipo de pensamientos:

1. *Automáticos*, se generan de forma voluntaria.
2. *Infundados*, no corresponden a la realidad.
3. *Estresantes*, provocan una respuesta emocional negativa.

Para deshacerte de ellos deberás plantearte si estos tienen real concordancia (o no) a la realidad de la situación a la que te estás enfrentando.

Ejemplo de estos son:

- ✓ Moriré solo y nadie se dará cuenta, todo por esta cuarentena
- ✓ No tengo nada que hacer mientras este en mi casa
- ✓ Todos me pueden contagiar
- ✓ Voy a morir
- ✓ Los doctores no me podrán detectar la enfermedad en caso de tenerla

Técnicas de afrontamiento de los pensamientos irracionales

✚ Técnica "stop thinking"



Cada vez que se presente algún pensamiento irracional y empecemos a sentirnos mal. Es tan fácil como decir **STOP**, después de cortar la línea de pensamiento y cambiar el foco, buscando una idea adaptativa que pueda sustituir. Ejemplo: ¿por qué me podrían contagiar todos si estoy cumpliendo con lo recomendado por los médicos?

✚ Racionalización

Otra buena técnica, es tomar esta idea irracional y razonar sobre ella ¿qué parte es verdad y que no lo es sobre lo que pienso? Y sobre ello formulo una pregunta.

Por ejemplo: ¿realmente no tengo nada que hacer en la casa?

