



Corporación Municipal de Servicios y Desarrollo de Maipú
Escuela "Reina de Suecia"
Psicóloga Susana Astudillo O.
Depto de Convivencia Escolar.

Estimados Padres y Apoderados, junto con saludar afectuosamente en estos momentos difíciles que vivimos, y esperando que todos se encuentren resguardados y cuidando la salud de la familia. Queremos entregar a ustedes, algunas sugerencias y orientaciones para sobrellevar este periodo en el hogar.

Tanto adultos como niños, es común sentirnos a ratos desorientados y confundidos, ante la ruptura de nuestra rutina, y donde nuestra salud se ve amenazada, pueden aparecer sentimientos de pena, rabia, desesperanza e incluso a ratos alegría súbita. Nuestras emociones pueden sentirse como una montaña rusa. Para poder equilibrarlas, es muy importante externalizarlas, esto es **HABLAR**, con mi pareja, con un amigo(a), un familiar, etc. Busque el momento, la persona y hable de lo que le pasa, y siente. Esto libera, le ayudará a comprenderse, aceptarse y regular su estado anímico.

En niños pequeños resulta muy útil, proponerles dibujar o jugar, este es el medio por excelencia para expresar y regular sus emociones y sentimientos. En niños púberes, o adolescentes, busque el momento, acérquese y pregunte cómo lo hace sentir esta situación, y si tiene dudas al respecto, y dé la libertad de expresar todas ellas, por mucho que no tengamos las respuestas, es importante ocupar y aprovechar estas instancias para fortalecer el vínculo.

Algunas recomendaciones diarias para Adultos y niños.

Establecer una rutina diaria, idealmente que contenga actividades de distinta índole, para poder sobrellevar de mejor manera estos días en casa. Divide tus horas en:

- ❖ **Tareas de responsabilidad**
- ❖ **Espacio para el autocuidado**
- ❖ **Espacio para el Ocio.**

Con la finalidad de mantener lo más parecido a tu rutina diaria, nuestro organismo lo agradecerá.

Para esto es importante que respete, y mantenga en lo posible lo siguiente:

- ❖ **Horario de trabajo** : Intente mantener un horario diario para las tareas laborales, esto le generará una sensación de satisfacción y orden.
- ❖ **Horarios de descanso** : Dormir las horas necesarias es fundamental para no generar estrés extra, a la situación que vivimos.
- ❖ **Horario de Comida** : Mantener el orden en las comidas, evitará que coma compulsivamente o a deshoras. Además, es un buen momento para mejorar hábitos alimentarios, evitando los azúcares y comida chatarra.
- ❖ **Horarios de Higiene:** Mantenga su rutina de aseo diario, se sugiere siempre cambiar su pijama por ropa cómoda, esto le dará la sensación de cambio, y preparación para comenzar su día.



Corporación Municipal de Servicios y Desarrollo de Maipú
Escuela "Reina de Suecia"
Psicóloga Susana Astudillo O.
Depto de Convivencia Escolar.

- ❖ **Horarios de Ocio y tiempo libre:** Permítase un tiempo de ocio, o de realizar actividades que le gusten. Puede interactuar a través de video llamadas, redes sociales, ver tv. Etc. (Ocupe un tiempo estimado, así procurará no invadirse de noticias e informaciones todo el día) Ideal es aprovechar de compartir, si se puede, junto a los niños juegos de mesas, jugar a las adivinanzas, volver a antiguas formas de relacionarse con la familia. El recogimiento nos invita a volver a mirarnos, y conectarnos.
- ❖ **AUTOCUIDADO :** Este punto es fundamental. Para los padres se vuelve todo un desafío encontrar tiempo a solas, procure buscar ese espacio sagrado, aunque sean 10 minutos donde pueda respirar, y sentirse. . O simplemente siéntese a sentir su respiración, o los latidos de su corazón. En este espacio, puede realizar cursos en línea que sean de su interés, y lo nutran, realizar meditación, hacer yoga. Es fundamental durante lo que dure esta suspensión de clases, darse este espacio, para ayudarnos y colaborar con el buen clima en casa.

Ahora algunas recomendaciones que NO debemos realizar en este período de cuarentena

- ❖ Pasar TODO el día en pijama, viendo películas o series, y atacando a la despensa.
- ❖ Pensar constantemente en ¿Qué irá a suceder en el futuro? La vida tomará su orden, sitúate en el presente. Sigue tu respiración, cada vez que te encuentres divagando en tu mente por lo que sucederá mañana o después.
- ❖ Monopolizar nuestro tema de conversación. Sabemos lo que está pasando, debemos estar informados, pero NO todo el tiempo hablando de lo mismo. Ya que esto solo puede ayudarnos a aumentar nuestros niveles de ansiedad.
- ❖ Tener constantemente las noticias puestas en la tv o recurrir a ellas por Internet. Por el mismo motivo que el anterior apartado.

Y lo más importante en tiempos de crisis, antes que las tareas o las actividades diarias, procure levantarse observando todas las circunstancias positivas que le rodean, aunque suene difícil o imposible, puedo agradecer por tener a mi familia, a mis hijos, esposo, madre, abuelos. Por despertarse con salud, y en una cama que le cobija. Agradecer por los alimentos del día, busque a lo menos 3 cosas o situaciones por qué agradecer. Entregue una palabra de alivio a sus hijos y familiares. Esto generará una red y atmósfera de amor y protección.

Marzo, 2020

Gracias.



Corporación Municipal de Servicios y Desarrollo de Maipú
Escuela "Reina de Suecia"
Psicóloga Susana Astudillo O.
Depto de Convivencia Escolar.