

ACOMPañAMIENTO PARA LARGOS PERIODOS DENTRO DE CASA

Ps. Viviana Fuentes- Ps. Carolina Fuentes- Ps. Lisett
Quilodrán- Asistente social Adriana Riffo- Técnico en
Enfermería Crisley Maldonado

Varios días en la casa puede conllevar a malestar psicológico, por ejemplo:

- **Sensación de miedo o ansiedad:** Sobre el contagio, el desabastecimiento y la incapacidad de cumplir con tareas y/o trabajos, entre otros.
- **Dificultad para dormir y/o comer**
- **Desánimo, tristeza y aburrimiento:** Perder interés en las actividades
- **Rabia y frustración**
- **Estigmatización:** En el caso de contagiarme o exponerse.

Afortunadamente existen estrategias para protegerse y que ayudan a sobrellevar esta situación que estamos viviendo...

1

Evitar la **SOBREINFORMACIÓN**

Qué evitar

- a) Evitemos tener la televisión encendida todo el día escuchando información sobre el coronavirus.
- b) Evitemos creer toda la información que leemos.
- c) La sobreinformación sobre el coronavirus causa ansiedad y genera imaginar supuestos de situaciones que no sabemos si ocurrirán.



Qué hacer

- a) Para cuidarnos, informémonos en un momento del día que hayamos elegido previamente, ya sea en la mañana, tarde o noche pero sólo en **UN MOMENTO DEL DÍA**.
- b) Procurar buscar fuentes confiables o preguntar a adultos de confianza.
- c) Proponernos vivir en el **AQUÍ Y EN EL AHORA** no suponer lo que va a pasar en el futuro.

AFRONTAMIENTO POSITIVO

Evitemos en centrarnos cognitivamente en el encierro como si no nos dejaran salir, asemejándose a un castigo. Sino que pensar, gracias a este sacrificio personal estás haciendo un bien para ti , tus seres queridos y a la sociedad.

Enfócate que a pesar de ser difícil, quedándonos en casa estamos salvando vidas.



¿Quién iba a pensar que ser un héroe iba ser tan fácil?

3

Utilizar la tecnología a mi favor

Recordar que estamos físicamente aislados de las personas que queremos pero socialmente conectados, podemos mantener comunicación por video llamadas, mensajes por whatsapp, enviar fotos de lo que hacemos, comentar en fotos, hacer llamadas telefónicas....



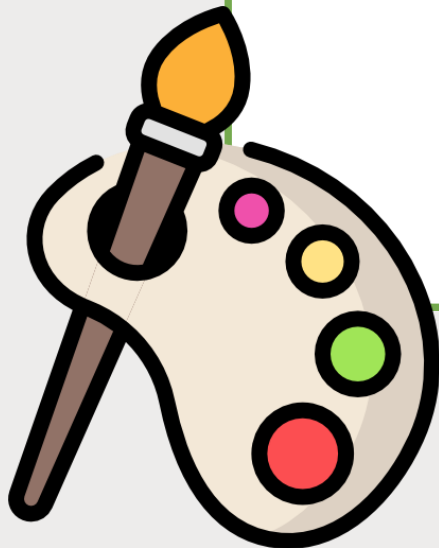
4

Potenciar nuestra CREATIVIDAD



Mantener y limitar nuestro tiempo en las redes sociales, buscando actividades manuales y formas de pasar el tiempo separados de las pantallas.

Busca rutinas de actividades físicas para realizar en la casa.



5

Conectando con nuestro cuerpo

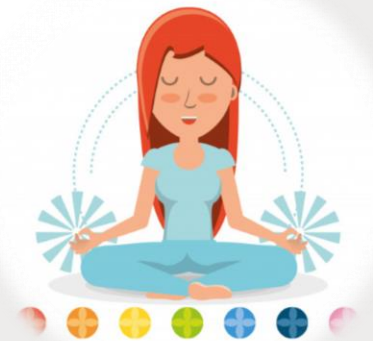
Practica tú respiración para manejar la ansiedad. Por lo anterior, establece un espacio para ti donde te conectes con tu cuerpo.

¿Cómo hacerlo?

Inspira durante 5 segundos, calmadamente, aguanta el aire 3 segundos y bota en 5 segundos, lentamente.

Repite este ejercicio durante 1 minuto.

Puedes utilizar una canción de fondo.



6

Crea TÚ propia rutina

Establece tú propia rutina a tu pinta, para ello ten presente los siguientes consejos:

- Aunque no salgas de tu hogar, quitarse el pijama o la ropa de dormir antes de comenzar tus labores para evitar la sensación de cansancio, activando la concentración.
- Define y prepara un lugar para trabajar, evita los lugares donde descansas, ya que te vuelves menos productivo, mejor define un lugar exclusivo para hacerlo.
- Establece y respeta un horario para cumplir con los trabajos para el liceo, asegúrate que también los demás lo respeten.
 - Establece un recreo para hacer otras actividades recreativas
- Respetar tus horarios para alimentarte bien y mantenerte hidratado
 - Respetar tu horario de sueño.

7

Trabajar en equipo desde el hogar

Tener presente como familia que son un equipo, vamos a pasar varios días juntos y debemos proponernos que será de la mejor manera.

Recordar que lo que está sucediendo será de forma temporal, sin embargo, debe ser un tiempo en el que todos podemos colaborar, **un espacio para conocernos y reconocer lo que estamos sintiendo; conversando, escuchándonos y no criticarnos.** Tener presente que es una situación mundial pero tranquilos porque organizándonos y cooperando podemos hacer que los días se pasen mejor.

