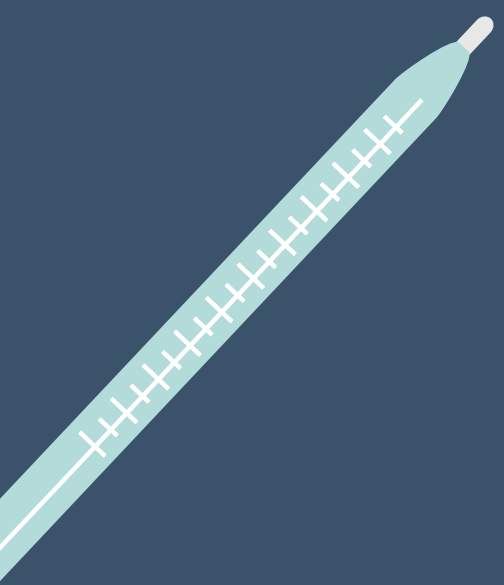


COLEGIO MARISTA - LOS ANDES

EQUIPO DE ORIENTACIÓN Y CONVIVENCIA ESCOLAR

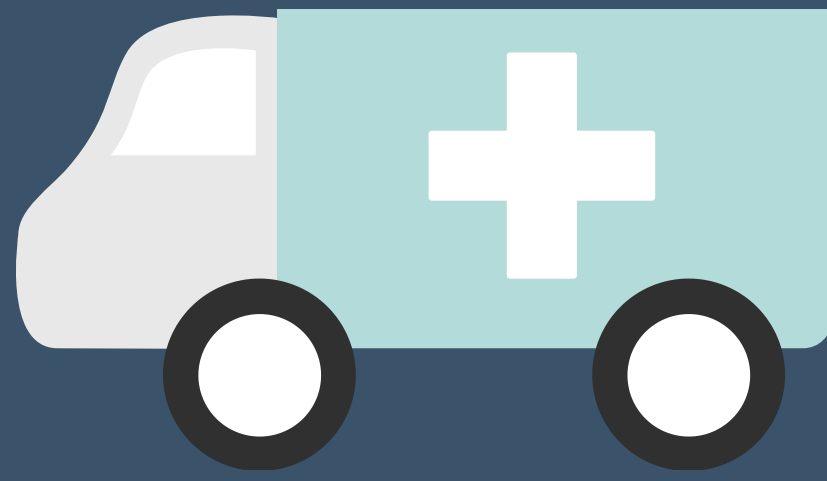


MANEJO FAMILIAR DEL COVID -19



**¿DE QUÉ MANERA PUEDE
AFECTAR MI SALUD MENTAL
Y CÓMO ME CUIDO?**

**DOCUMENTO ELABORADO EN BASE A FUENTES
NACIONALES E INTERNACIONALES**



Las propagación del COVID -19 y las medidas de distanciamiento social pueden afectar nuestra salud mental. Así, es posible llegar a experimentar alguna de las siguientes reacciones:

Miedo y ansiedad; pensar constantemente en el virus dificultad para concentrarse en otras tareas; nerviosismo; dificultad para dormir; aumento del ritmo cardíaco, temblores y/o respiración acelerada, entre otras cosas.

TE RECOMEN- DAMOS:



¡PROMUEVE EL AUTOCUIDADO!

MANTÉN UNA ACTITUD OPTIMISTA,
LLEVA A CABO LOS HÁBITOS DE
HIGIENE RECOMENDADOS Y AYUDA A
OTROS A MANTENER LA CALMA

- Limitar el uso/acceso de noticias a fuentes confiables.
- Generar una rutina de actividades diarias.
- Mantener contacto con otros, a través de medios virtuales.
- Mantener un estilo de vida saludable: dormir lo suficiente, alimentarse bien y ejercitarse dentro del hogar.
- Reconocer y aceptar las emociones, buscar ayuda y apoyo emocional.



Recuerda, es importante:



1

Hablar con nuestros hijos.

Corregir información errónea; informar sobre síntomas frecuentes; explicar que el virus se propaga rápidamente, al mismo tiempo que se promueven las medidas de cuidado como un elemento protector y se expresa que es un cuadro del que podemos recuperararnos.

¿Cómo hablar con los niños?

2

No ignoremos sus miedos y temores, como adultos debemos acogerlos y calmarlos.

Utilicemos un lenguaje adecuado para su edad, dibujos o representaciones sencillas, evitemos explicaciones largas y complejas. Hablemos del tema, pero NO los saturemos de información. Generemos espacios de diálogo para que nuestros hijos puedan expresarse y preguntar lo que necesiten. Seamos honestos, escuchemos y respondamos sus dudas.





Recomendaciones para los

3 Papás

Mantengan la calma, manejen el estrés y cuidemos las conversaciones que tenemos con otros adultos. No se alarmen ni estimulen el miedo; promuevan actitudes de cuidado y si han dejado de ver a familiares que visitaban rutinariamente propicie contactos virtuales con ellos. Evitemos que naveguen solos en internet buscando información del virus.

4 Periodo sin colegio

Se sugiere mantener, en lo posible, los horarios y hábitos familiares habituales, generando espacios que incluyan tiempo de estudio; tareas y responsabilidades en base a su edad (ej. tiempo de lectura, ejercicios, etc.), así como también espacios de juego y tiempo libre.

Diferenciar entre los horarios y rutinas de un día de semana de los del fin de semana; así como también buscar la mejor forma de conciliar la vida laboral y familiar, siendo esencial la colaboración y organización entre padres, hijos, familiares, u otros apoyos, si los hubiera.

PARA LOS MÁS PEQUEÑOS:

Enfrentemos el tiempo de aislamiento compartiendo en familia y entreteniendo a nuestros pequeños en los tiempos de descanso. Para ello sugerimos realizar actividades sencillas, que podamos realizar dentro del hogar y que los hagan sentir acompañados y tranquilos.



- Realicemos dibujos y manualidades.
- Cocinemos en familia, recetas saludables y sabrosas.
- Busquemos nuevas y entretenidas lecturas o fabriquemos nuestros propios cuentos.
- Creemos nuestro espacio de expresión artística: que nos diviertan cantando su canción favorita o actuando su propia obra de teatro.
- Incluyámoslos en las tareas domésticas, pidiendo cosas sencillas y pequeñas.
- Juguemos a las adivinanzas o fabriquemos nuestra propia búsqueda del tesoro.
- Ya que no podemos salir, hagámos un rico picnic familiar en nuestro hogar.



COLEGIO MARISTA - LOS ANDES
EQUIPO DE ORIENTACIÓN Y CONVIVENCIA ESCOLAR