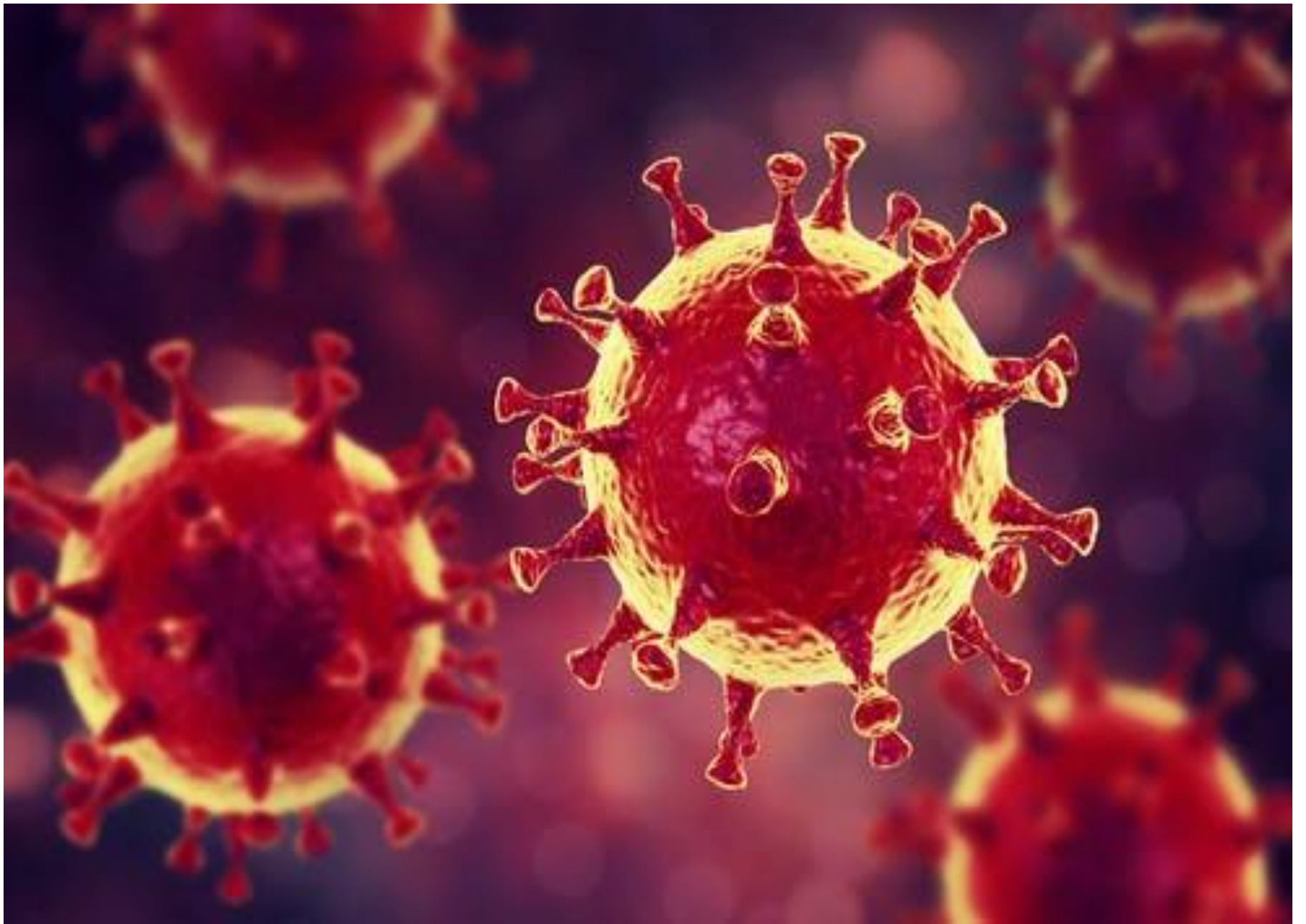


Cuarentena en casa: cómo manejar la ansiedad por el coronavirus

Colegio Bicentenario Irma Salas Silva
Punitaqui



"Educar es amar y amar es formar en valores"



- Hace unos días, el “quedarse en casa” se daba como una recomendación para evitar la propagación de contagios de Covid–19. A fines de la semana pasada, ya comenzaron las cuarentenas oficiales y, a medida que avancen los días, esto seguramente seguirá aumentando.



- Por eso, es importante conocer algunas recomendaciones para manejar de la mejor forma, estos días de poca libertad. “Una situación como la que se vive hoy en Chile puede implicar una gran carga emocional. Las situaciones críticas generan, en su mayoría, una sensación de poco control y vulnerabilidad, acompañado de emociones de impotencia, tristeza, estrés, rabia, entre otras, impactando psicológicamente a las personas.



- Son esperables las alteraciones del sueño, del apetito, mayor irritabilidad, una necesidad mayor a estar acompañados y dificultad para concentrarse, por esto le damos algunas recomendaciones.



Cuidar nuestra salud mental

- Evitar estar constantemente leyendo o escuchando noticias sobre el nuevo coronavirus. Es importante informarse, pero en un momento específico del día; el resto realizar otras actividades que no estén relacionadas con el tema.
- Entender que estamos haciendo un “sacrificio solidario” al mantenernos en cuarentena. Esto, para un bien mayor, con el objetivo de ayudar a los demás y a la sociedad. No darle la connotación de “no nos dejan salir”.
- Adaptar la información y transmitirla a los niños de manera de darles tranquilidad y disminuir temores. Considerar edad, nivel educacional, estado de salud, etc.
- Responder a las inquietudes de los niños de manera clara y honesta. Explicarle que en ellos los síntomas son muy leves.
- Enfocarnos en medidas de prevención para que los más chicos se sientan seguros. Por ejemplo, el lavado de manos por 20 segundos.

- Asimismo, es importante explicarles a los niños y estudiantes por qué es importante no salir de sus casas; que éstas no son vacaciones y esto no es por el temor a que vayan a ser contagiados, sino más bien para proteger a las personas con salud más “frágil”



Actividades puertas adentro

- Lo primero es mantener un horario y rutina, ya que en tiempos de incertidumbre, será de mucha ayuda para llevar una vida lo más normal posible.
- Buscar formas de actividad física que podemos realizar en el hogar. Entrenamiento para adultos con las cosas que tenemos y circuitos de movimiento para los niños.
- Utilizar la tecnología para mantenernos conectados con nuestros seres queridos; realizar reuniones virtuales.
- Realizar actividades manuales. En internet podemos encontrar mucha información al respecto.
- Planear una rutina diaria el día anterior y cumplirla.
- Cocinar en familia.
- Favorecer la conversación; reunirnos entre todos y tomar conciencia de las dificultades que pueden suponer estos días.
- Recordar que la familia es un equipo en la cual cada uno de sus integrantes debe colaborar y apoyarse los unos a los otros.
- Seguir con rutinas escolares que fortalezcan los aprendizajes.



Cuídate... queremos volver a verte



depto.orientacioniss@gmail.com