FUNDACIÓN MADRE JOSEFA
La Serena

Orientaciones psicológicas en perìodos de cuarentena en hogar

Psicóloga Margarita Dubo
Fundación Madre Josefa

FUNDACIÓN MADRE JOSEFA
La Serena

¿Como Afrontar lo que estamos viviendo ?

Evitar sobreinformación

Trata de informarte 1 vez al día.

La sobreinformaciòn puede generar muchisima ansiedad.Evitemos tener el tv encendido todo el dìa.

Si tienes dudas busca en fuentes confiables.

Tales como: OMS (Organización Mundial de La Salud)

FUNDACIÓN MADRE JOSEFA
La Serena

Afrontamiento Positivo

- Es importante tener en cuenta :
- Que no nos dejen salir , es una medida de sacrificio personal y que estamos haciendo un bien para los demás y la sociedad .
- Estamos haciendo algo que es esencial para el bien común
- Ser empático es fundamental.
- Durante el día es importante buscar un espacio de vaciamiento emocional entre la familia o con quienes estemos realizando la cuarentena contar que sentimos.
- Tratar de realizar rutinas saludables tales como :
- Realizar alguna actividad recreativa pintar, dibujar , juegos de mesa , leer , buscar ideas en conjunto familiar.
- Desconectarse de las pantallas.
- Aceptación sentir que hoy no me siento bien, que mi rutina se altero es normal.

Mantenerse Activo

- Buscar actividades manuales y formas de pasar el tiempo separados de las pantallas.
- Buscar formas de actividad física que podamos realizar en casa.
- Realizar ejercicios ayuda a liberar endorfina mejorando nuestro nivel emocional.

Planear un rutina diaria

- Mantener los mismos horarios de sueño y comida es esencial .

- Crear una rutina diaria y poder cumplirla fortalece nuestros hábitos y nos brinda bienestar emocional.

En especial para los niños…..

La mayoría de los niños recordarán cómo se sintió su hogar durante la pandemia.

Nuestros niños observan y aprenden sobre como deben responder al estrés y la incertidumbre.

Aprovechemos este momento para enseñar a nuestros hijos la resiliencia, no el pánico.

Algunas orientaciones para niños en casa

- El consejo de mantener un horario y una rutina es fundamental.
- Por ejemplo: por la mañana hacemos los deberes, después de comer vemos la tele o jugamos con tecnología y por la tarde aprovechamos la situación para hacer actividades especiales en familia.
- Los niños deben comprender porqué no debemos salir de casa: no por el miedo a contagiarnos, sino porque de este modo estamos protegiendo a personas de salud frágil.
- Hacerles entender que estamos haciendo un acto lleno de valor y sentido trascendente