

¿Cómo nos afecta la cuarentena?

Junto con la emergencia de crisis sanitaria que vivimos actualmente en nuestra comuna de Mostazal, surgen también variadas dificultades asociadas, ya sea en las labores domésticas, educativas y laborales, las cuales desencadenan dificultades psicológicas que son transversales a los ámbitos mencionados.

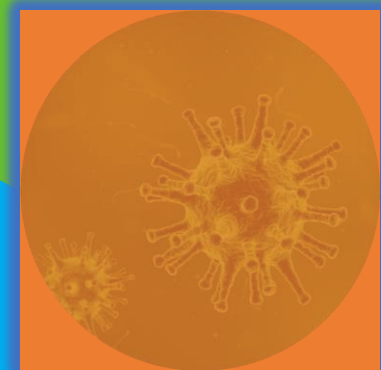
Dentro de las principales dificultades psicológicas podemos observar:

- Temor al contagio.
- Confusión frente al exceso de información.
- Desorganización de la rutina diaria, que puede provocar frustración y confusión.
- Irritabilidad, ansiedad, nerviosismo, ánimo bajo, encierro, desocupación, entre otras.
- Incertidumbre frente al futuro.
- Dificultades para una correcta higiene del sueño, como insomnio.

Es importante saber que estas reacciones psicológicas SON NORMALES FRENTE A UN ACONTECIMIENTO ANORMAL, como lo es una cuarentena. Lo importante es abordarlas de forma adecuada y solicitar ayuda si se requiere.



Cuarentena Por Coronavirus



Una guía de apoyo psicológico a las familias de Mostazal para abordar la cuarentena en casa.

¿Cómo abordar adecuadamente las dificultades asociadas a la cuarentena?

Para responder a esta pregunta, elaboramos algunas sugerencias y tips que nos ayudarán a grandes y chicos para sobrellevar de mejor manera esta crisis sanitaria en casa

Mantención y reforzamiento de rutina diaria o creación de una.

El ejercicio de establecer y seguir una rutina diaria nos permite a los y las más grandes, organizar nuestro día adecuadamente, estableciendo prioridades y distribuyendo favorablemente nuestro tiempo.

A los y las más pequeñas, por sobre todo, les permite mantener cierto control respecto a lo que ocurrirá posteriormente, lo cual favorece su seguridad frente al escenario un tanto incierto a veces, así también, el establecimiento de horarios, permite una adecuada alimentación, desarrollo de tareas escolares e higiene del sueño.

Adecuado manejo de información

Dada la situación de incertidumbre que genera la propagación del coronavirus, es importante mantenernos informados/os no obstante, es de igual importancia poner cuidado en las fuentes en las cuales consultamos, la cantidad de tiempo que disponemos en ello y sobre todo, qué información y cómo se la transmitimos a los niños y niñas, ya que, así como la falta de información puede generar inseguridad el exceso y la calidad de la misma, puede ponernos más ansiosos/os de la cuenta



Utilización de tecnología:

Ya que disponemos de mayor tecnología por medio de los celulares, televisión, tablets, computadores, se sugiere utilizar estos recursos con un tiempo definido para recreación y priorizar sus usos con actividades y/o aplicaciones educativas (ojo, no sólo escolarizadoras).

Unión, apoyo y contención familiar:

Las familias, cada una con sus diferencias y particularidades poseen integrantes, donde cada uno en su rol, al igual que un equipo de fútbol, es imprescindible para ganar el partido, es por esto que ahora es momento para que el equipo juegue más unido quenunca!

El apoyo familiar nos proporciona seguridad y reafirma nuestro sentido de pertenencia, para lo cual, podemos echar mano a la tecnología para comunicarnos con los familiares que están lejos.

Generar espacios de juego, conversación y reflexión conjunto con quienes habitan el mismo hogar, orientando el diálogo hacia el rol que estamos utilizando en esta crisis sanitaria. Por ejemplo:

¿Cómo ayudo a salvar vidas quedándome en casa (partiendo por las de mi familia) ?

¿Cuáles son los efectos medioambientales que está produciendo la cuarentena?, etc.

Para cualquier otra duda o consultas visite los canales de atención municipal disponibles.

Cuidarnos es tarea de todos!!