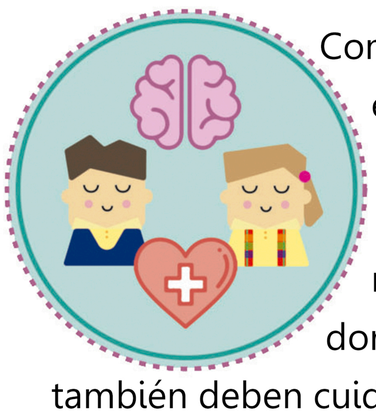
BOLETÍN INFORMATIVO
MARZO 2020

¿Cómo afrontar la cuarentena?

a propósito de la pandemia COVID-19

La actual situación sanitaria que vivimos en nuestro país y el mundo entero, producto de la pandemia del coronavirus, nos ha cambiado indiscutiblemente nuestra forma de vivir el día a día. En este contexto de incertidumbre, nuestros estados de ansiedad se disparan, aparece el miedo como una forma de preparación frente a una amenaza nueva y desconocida. La situación de pandemia es un estresor que puede incidir en nuestra calidad de vida, a lo que se suma la exigencia de adaptarnos a nuevas situaciones que no estábamos acostumbrados, como lo es el confinamiento en el hogar y los desafíos que este nos impone.
Con esta guía pretendemos entregar una orientación general sobre cómo abordar este periodo en casa, a fin de hacerlo más llevadero.



Como es bien sabido, si los padres están bien, los hijos también lo estarán. Los adultos juegan un rol muy importante en estos momentos, ser guías y contenedores de sus hijos. Pero para ello, también deben cuidar su salud mental. Es por ésto que debemos poner atención en algunos aspectos básicos:

* Evitar estar constantemente leyendo o escuchando noticias sobre el coronavirus. Es importante informarse, pero en un momento específico del día; el resto realizar otras actividades que no estén relacionadas con el tema.
* Internalizar o entender que la cuarentena es una acción de cuidado solidaria entre todos, por el bien mayor de la sociedad. No darle una connotación negativa de "encierro" o que "no nos dejan salir".
* Si realiza teletrabajo, establecer en medida de lo posible: horarios definidos para ello e informárselos al resto de los integrantes del hogar (incluido los niños), realizarlo en un lugar donde pueda concentrarse lo más posible y hacer pausas de descanso.

¿Y con los niños?

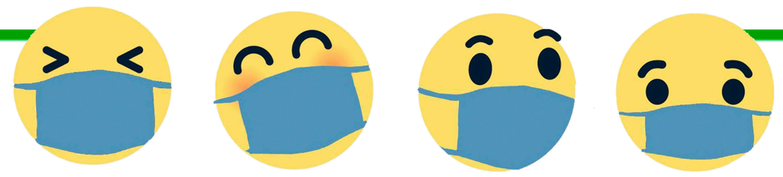
Lo que no debemos olvidar...

✓ Explicar a los niños de forma clara y honesta, de acuerdo a su edad, nivel educacional, estado de salud, etc., la situación sanitaria en la que nos encontramos, y las medidas que como país se están tomando (indicar que la cuarentena no son vacaciones, sino una forma de protegernos y proteger a nuestros adultos mayores). ***Puede apoyarse de material visual o audiovisual, en la web existen variados cuentos que les facilitarán abordar la situación con los más pequeños del hogar.

En este punto es muy importante transmitir tranquilidad, acoger temores y aclarar inquietudes. Recuerde que los niños perciben las emociones de los adultos, y que las emociones "se contagian".

✓ Enseñar a los niños, las diferentes medidas de prevención sanitaria que la familia tomará, indicándoles que la realización de éstas nos permiten sentirnos más seguros y protegidos.
Incorpore estas medidas como parte de la rutina diaria, tal como si fuese el cepillado de dientes después de cada comida.

BOLETÍN INFORMATIVO
MARZO 2020



✓ Mantener una estructura de horarios y rutinas, para poder llevar una vida lo más normal posible. Sin embargo, estos no deben ser excesivamente rígidos, tampoco tan relajados. Inclusive puede realizar la rutina del día siguiente en conjunto con sus hijos, que cada uno aporte actividades que le gustaría realizar.

✓ Compartir el almuerzo en familia y evitar escuchar noticias a la hora del almuerzo. Buscar que sea un momento de tranquilidad, disfrute de los alimentos y conversación y distención entre los integrantes.

✓ Mantenernos en movimiento, evitar el sedentarismo. Realizar actividades de activación corporal dentro de la semana, no necesariamente todos los días, pero al menos 2 o 3 veces por semana, con los materiales que tengamos a mano o videos de internet.

✓ Mantenernos conectados con los seres queridos y amigos. Echar mano a la tecnología para no perder el contacto con otros, mediante llamadas, videollamadas o reuniones virtuales, utilizando aplicaciones como Whatsapp, Skype o Zoom.

✓ Realizar actividades de expresión corporal (manualidades, artísticas, danza, teatro, vestuario, etc). Utilice los implementos del hogar para realizar diversas actividades con sus hijos, desde pasarelas de moda, esculturas con plasticina, cocinar, bailar, recrear un cuento, etc.

✓ Aproveche este tiempo para compartir con sus hijos, involúcrese sin vergüenza en actividades con ellos. Pueden realizar juegos de mesa, experimentos en familia, escribir o contar historias o chistes, hacer un diario de agradecimientos, fomentar la espiritualidad juntos (de acuerdo a la religión de cada familia), leer cuentos antes de dormir, ver películas, etc.

✗ Restrinja el uso de pantallas sin supervisión. Ésta es una recomendación no solo en tiempos de confinamiento, pero especialmente en este periodo supervise que sus hijos no estén expuestos a noticias que generen elevada angustia (especialmente en adolescentes, quienes tienen un manejo más autónomo de las redes sociales).

✓ Involucre a los niños en tareas domésticas. Éstas habilidades adaptativas son muy importantes también para el desarrollo de sus hijos y les serán de utilidad toda su vida. No las designe o imponga como algo negativo o como un castigo, y adecúelas siempre a la edad.

✗ No se exceda con los tiempos para el estudio y actividades escolares de sus hijos. Recuerde que el proceso de aprendizaje debe ser placentero, y que en tiempos de estrés es muy posible que los niños estén menos concentrados. No lo sobre exija, sea comprensivo y ajuste el nivel de las actividades a cómo su hijo se vaya sintiendo a medida que pasan los días. Frente al desarrollo de actividades, propicie la autonomía de sus hijos, de acuerdo a la edad. Estimúlelo mediante desafíos de aprendizaje y refuerce la sensación de logro. ****En caso de que los padres se sientan muy agobiados frente al contexto de hacer tareas, por ejemplo, cuando su hija/a se frustre por no lograr algún objetivo, tome conciencia de sus propias emociones, evite enojarse, respire y determine pausas de distención para retornar a la calma.

✓ Favorecer espacios de conversación, de expresión de pensamientos y emociones asociados a la situación actual, pero también de proyectos futuros, de sueños y metas por cumplir. No olvide tener presente que la familia es un EQUIPO, en el cual todos deben colaborar y apoyarse.

Waleska Ibarra Fuentes
Psicóloga Dupla Psicosocial SEP.

La contingencia que se vive en estos momentos nos ofrece la posibilidad de consumir conscientemente, convivir con respeto y armonía, aprovechar el tiempo con los seres queridos, promover la cultura del cuidado mutuo, especialmente hacia los más vulnerables, así como asegurar la equidad de género dentro del hogar, en donde tanto hombres como mujeres tengan las mismas responsabilidades en el cuidado de los demás y del espacio que habitan.