



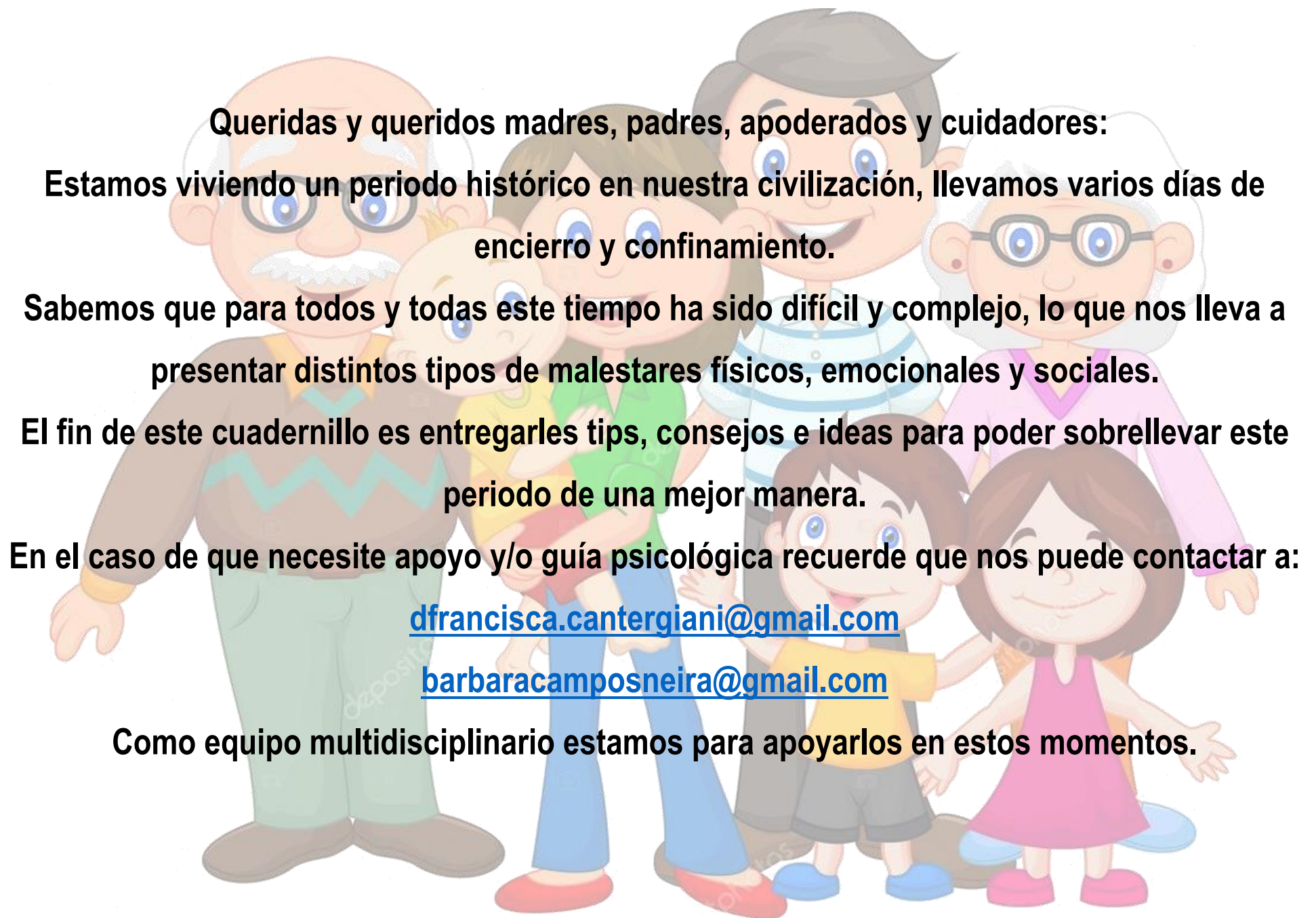
Colegio Elena Bettini
"Por el bautismo, tú y yo, somos templo de Dios"
Equipo Multidisciplinar

Consejos psicológicos

Para afrontar el confinamiento



Psicóloga Diana Cantergiani Araya



Queridas y queridos madres, padres, apoderados y cuidadores:

Estamos viviendo un periodo histórico en nuestra civilización, llevamos varios días de encierro y confinamiento.

Sabemos que para todos y todas este tiempo ha sido difícil y complejo, lo que nos lleva a presentar distintos tipos de malestares físicos, emocionales y sociales.

El fin de este cuadernillo es entregarles tips, consejos e ideas para poder sobrellevar este periodo de una mejor manera.

En el caso de que necesite apoyo y/o guía psicológica recuerde que nos puede contactar a:

dfrancisca.cantergiani@gmail.com

barbaracamposneira@gmail.com

Como equipo multidisciplinario estamos para apoyarlos en estos momentos.

Consejos psicológicos

La situación de confinamiento puede generar irritación, ansiedad, desanimo, falta de sueño o exceso de sueño, apetito excesivo o falta de apetito, ganas de llorar, entre otros síntomas. Es importante reconocer estos síntomas y para ello expondremos distintos consejos que nos ayudaran en este periodo.



¡Evitemos la sobreinformación!

El exceso de información puede generar mucha **ansiedad** y potenciar sentimientos de **desprotección** y **desamparo**.

Para cuidarnos, evitaremos estar todo el día con la televisión encendida, es importante escoger sólo **1** momento para informarnos y evitar así sobrecargarnos de información.



¡Organicémonos!



Al estar más tiempo en el hogar, los quehaceres de la casa toman un lugar central en la convivencia. Es importante que utilicemos este periodo para reforzar hábitos y horarios.

Te invitamos a confeccionar junto a tu familia un planificador para que todos

juntos puedan cooperar en los quehaceres de la casa.

La redistribuciones de las labores potencia el sentido de **comunidad** y **protección**.

Ten tiempo para ti...

El teletrabajo, los quehaceres del hogar, y las múltiples tareas que debes desempeñar pueden resultar abrumadoras.

Por esto, te recomendamos darte al menos 30 minutos al día para realizar alguna actividad que te cause satisfacción.

Esto te ayudara a potenciar tu estado de **bienestar** y **plenitud**.



Propiciar un estado de bienestar

Hemos escuchado en reiteradas ocasiones que el estado de confinamiento produce malestar, irritación y/o ansiedad.

Es importante reafirmar que estas emociones son comunes por las condiciones en las que nos encontramos.

Para propiciar un estado de bienestar que nos ayude a no sentirnos abrumadas o abrumados entregaremos distintos ejercicios a realizar en su hogar.



EJERCICIO: RESPIRACIÓN DEL GLOBO

¿Para qué sirve?:

Este ejercicio nos enseña a respirar correctamente y con esto a relajar el cuerpo y la mente de las tensiones del día a día, entregándonos calma y tranquilidad cuando nos sentimos estresados o nerviosos.

Te invitamos a conectarte con tu respiración por unos minutos... Vas a tomar aire por la nariz sintiendo que, al inhalar, el aire entra de forma profunda, pasando por la nariz hasta llegar al abdomen, el que se infla y crece como un globo para luego al exhalar y salir el aire comenzar a desinflarse.

Haz esto por varios minutos, ojalá diez veces, tratando de pensar solamente en cómo entra y sale el aire y cómo con esto tu abdomen se infla y se desinfla como un gran globo.

Ahora, pon tus manos sobre tu abdomen y ayúdate con estas a sentir la sensación de llenado y vaciado de aire que se produce al momento de respirar... Sin sacar las manos toma aire por la nariz y siente como tus manos crecen al inflarse tu abdomen separándose los dedos y generándose tensión y cómo al botar el aire los dedos de las manos vuelven a juntarse.

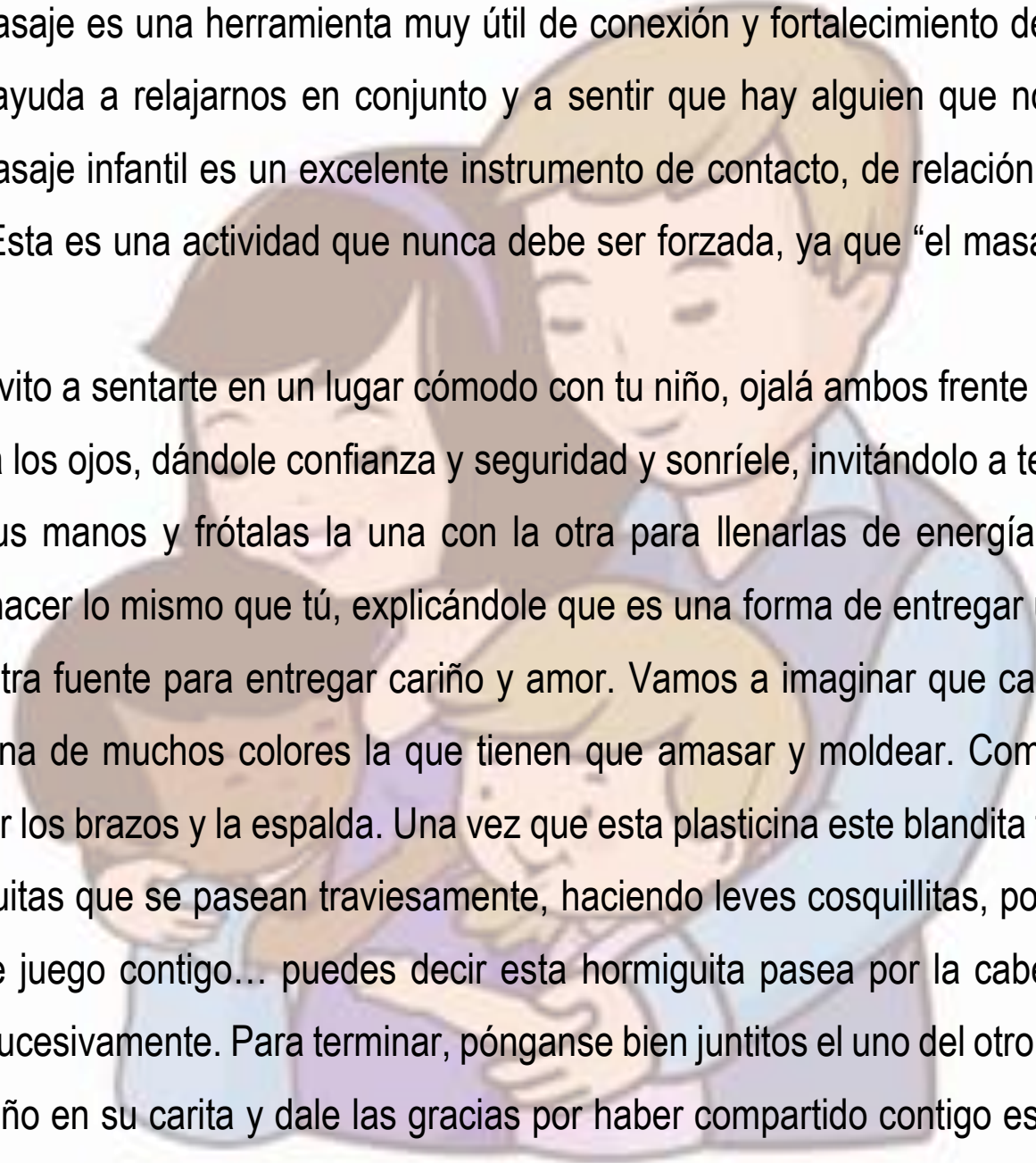
Repite este ejercicio diez veces más, poniendo toda tu atención en el proceso por el cual el aire y entra y sale y con esto nos permite respirar, estar sanos con energía y vitalidad.

RECUERDA PRACTICAR ESTE EJERCICIO TODOS LOS DÍAS UN RATITO...MIENTRAS CAMINAS, COCINAS, ¡AL DESPERTAR O AL QUEDARTE DORMIDA... TÚ DECIDES CUANDO!

SINTONÍA VINCULAR: APRENDER A DAR Y RECIBIR A TRAVÉS DE UN RICO MASAJE.

Para qué sirve: El masaje es una herramienta muy útil de conexión y fortalecimiento del vínculo afectivo con nuestros hijos. Nos ayuda a relajarnos en conjunto y a sentir que hay alguien que nos quiere y nos cuida cariñosamente. El masaje infantil es un excelente instrumento de contacto, de relación y comunicación entre cuidadores y niños. Esta es una actividad que nunca debe ser forzada, ya que “el masaje no es para el niño, sino con el niño”.

Comencemos... Te invito a sentarte en un lugar cómodo con tu niño, ojalá ambos frente a frente. Recuerda mirar a tu hijo o hija a los ojos, dándole confianza y seguridad y sonríele, invitándolo a tener esta experiencia de contacto. Junta tus manos y frótalas la una con la otra para llenarlas de energía positiva, muéstrale y enséñale a tu hijo a hacer lo mismo que tú, explicándole que es una forma de entregar un poder mágico a las manos que son nuestra fuente para entregar cariño y amor. Vamos a imaginar que cada uno de ustedes es una masa de plastilina de muchos colores la que tienen que amasar y moldear. Comiencen amasando las manitas, subiendo por los brazos y la espalda. Una vez que esta plastilina este blandita transforma tus dedos en pequeñas hormiguitas que se pasean traviesamente, haciendo leves cosquillitas, por el cuerpo del niño, y haz que él imite este juego contigo... puedes decir esta hormiguita pasea por la cabecita, se pasea por la espaldita se... y así sucesivamente. Para terminar, pónganse bien juntitos el uno del otro, mírense nuevamente a los ojos, hazle, cariño en su carita y dale las gracias por haber compartido contigo este momento... cierren esta actividad con un abrazo y una gran sonrisa.



¡Recuerda!

NO es un concurso de productividad,
nos encontramos en un estado excepcional y es normal no tener ánimos.

Si te sientes muy desanimado, te invitamos a **pedir ayuda**
como equipo estamos aquí para ayudarte en lo que necesites.

