



## **ORIENTACIONES PARA PADRES, APODERADOS(AS) CUIDADORES EN PERIODO DE CUARENTENA**

Estimados padres, madres, apoderados y cuidadores:

Considerando la rapidez con la que se propaga el COVID-19 o “Coronavirus” y en el cumplimiento de las instrucciones emanadas desde las autoridades sanitarias y de gobierno, estamos en el marco de una serie de medidas destinadas a resguardar la salud de la población más vulnerable al contagio de esta enfermedad.

La “cuarentena” o distanciamiento social, es una de las principales maneras de prevención. Esto, por cierto, ha alterado nuestras actividades regulares, lo que nos invita al desafío de permanecer juntos, pero no en nuestras rutinas habituales.

### **¿Cómo organizamos este tiempo en casa?**

- ✓ En primer lugar, es importante reflexionar como adulto ¿cómo me estoy sintiendo yo? A raíz de esta reflexión, buscar las alternativas de apoyo y toma de decisiones que me harán enfrentar de mejor forma este periodo.
- ✓ Además, poner atención en aquellos vínculos o relaciones entre quienes viven en la casa, ayudará a velar por un mejor manejo de situaciones de frustración, malestar, enojo, entre otras, que probablemente experimentemos en este tiempo de aislamiento social, para lo que, es esencial mantener una buena comunicación entre los integrantes del hogar.
- ✓ Recordemos que vivimos un estado excepcional y no son vacaciones, por lo que debemos intentar mantener nuestros horarios semanales como método para no sentirnos abrumados o estresados, ni ahora, ni cuando regresemos a clases.
- ✓ Para diferenciar este periodo, de aquel destinado a las vacaciones, es necesario establecer horarios para cada actividad, que ojalá permitan organizar horarios compartidos en familia, como también, otros en los que cada integrante requiera un horario personal. Por ejemplo, en el caso de los estudiantes, es recomendable organizar tiempos de ocio, compartir en familia, cumplimiento de labores asignadas dentro del hogar y horario de estudio, entre otras actividades.



- ✓ Respecto del horario de estudio, es importante asignar un tiempo diario, que permita desarrollar los planes semanales entregados por los y las docentes, cuyo objetivo es que los estudiantes logren ir avanzando en sus aprendizajes, teniendo que adaptarse a nuestro contexto actual de cuarentena. Se sugiere establecer un horario estratégico y lugar cómodo, que sea acordado con el estudiante, de modo que sea posible de cumplir, considerando un espacio ojalá libre de distractores, como ruidos, televisión encendida, computador, Tablet o celular (excepto si tienen una función dentro de la tarea).
- ✓ El aburrimiento es una oportunidad de desarrollar la creatividad. Si es posible, incentivar a que los niños, niñas y jóvenes busquen formas de entretenerse dentro de la casa, haciendo uso de lo que se tenga a disposición; juguetes, juegos, materiales, libros, lápices o bien, aprender nuevas actividades, tales como cocinar, ordenar, planchar, coser, etc. El uso de aparatos tecnológicos también se recomienda en horarios controlados, pero es importante que no ocupen todo el tiempo de recreación.
- ✓ Es necesario tener en claro cuáles son las rutinas hogareñas que resolver y por lo tanto sería útil hacer una lista y luego compartirlas con la familia. Ver en conjunto cuáles son, para que también los niños y jóvenes puedan aportar con ideas, soluciones y colaboración.
- ✓ Pasar tiempo de calidad con nuestros familiares o personas más cercanas puede ser muy beneficioso para nuestro bienestar general, **COMPARTIR** no sólo nos ayudará a comprender mejor quienes somos, sino que también traerá beneficios físicos a nuestro cuerpo. Se ha demostrado que las personas que gozan de mayor cercanía con su entorno social son más saludables, tienen defensas más altas y menos posibilidades de tener problemas psicológicos como depresión o ansiedad. Pero, estancias prolongadas en la casa pueden llevar a discusiones o peleas. Además, es muy probable que debido a esta pandemia los padres o tutores se sientan asustados e irritables ante posibles dificultades económicas futuras.
- ✓ La mejor forma de afrontar cualquier condición adversa dentro del hogar es hablar, cuando nos comunicamos de manera eficaz nos sentiremos mucho más aliviados, tanto por expresar lo que sentimos, como por sentir que estamos siendo escuchados.
- ✓ Evitar el enojo fácil o por sobre reacción, ya que aún quedan varias semanas de confinamiento. Es posible que todos se vayan poniendo bastante irritables por la sensación de restricción de libertad personal. Es importante ir conversando las situaciones a tiempo, para no acumular tensiones que posteriormente sean más difíciles de abordar.



- ✓ Es fundamental limitar el tiempo y la forma en que los niños(as) y jóvenes se enteran de las noticias acerca de la pandemia, relacionadas con la cantidad de personas afectadas, los fallecimientos y consecuencias derivadas de estos difíciles momentos (sociales, económicas, entre otras), puesto que una sobreexposición a información o a información falsa, puede incrementar los sentimientos de angustia, temor o estrés. Es por ello, que es apropiado que estos temas se conversen en familia, de un modo realista, sin tono alarmista, sino que transmitiéndoles que tomando los resguardos correspondientes y siguiendo las indicaciones emanadas de las autoridades, podremos superar esta crisis sanitaria.
- ✓ Es bueno ir recordando que esta es una medida provisoria por nuestra salud y por la de los demás. Por eso, cuando sintamos que estamos flaqueando, podemos reflexionar en conjunto sobre las razones por las que estamos en casa y centrándonos en el bien que estamos haciendo.
- ✓ La capacidad para flexibilizar, de tener más tiempo juntos, de cuidarnos y protegernos, nos permitirá vivir un proceso mucho más llevadero de convivencia en el hogar.

¡Que de este desafío, surjan nuevas, más y mejores oportunidades de compartir!

Isabel Inzunza Melo  
Psicóloga PIE  
Colegio Teresa de Los Andes, Bulnes.