



Manual de recomendaciones para la familia *Psicóloga: Daniela Caroca Ventura*

Objetivo: *Mantener de forma positiva la salud mental y física de nuestras estudiantes, apoderados y familia.*

I. Recomendaciones (qué hacer vs qué no) para pasar el tiempo en cuarentena con nuestras niñas.

¿QUÉ ES AQUELLO QUE SÍ DEBES HACER EN ESTOS DÍAS DE CONFINAMIENTO?

- **ESTABLECER UNA RUTINA DIARIA**, esta rutina deberá conformarse en rasgos generales por **tareas de responsabilidad, tareas de autocuidado y tareas ocio**. Estas tres partes son fundamentales para poder seguir activos dentro de la situación que nos acontece y no parar en seco nuestra vida.
- **Ajustar esta nueva vida al máximo posible con lo que hacíamos antes.**

MANTÉN TUS HORARIOS:

1. **HORARIO DE TRABAJO(ESTUDIO)**. Seguir trabajando si es posible y si no adaptar nuevas responsabilidades y tareas.
2. **HORARIO DE DESCANSO**. Interrumpir lo menos posible el hábito de descanso y sueño que teníamos antes.
3. **HORARIO Y HÁBITOS DE COMIDA**. Igual que el sueño, interrumpir lo menos posible este hábito. Ya que a muchas personas el estar en casa les da por comer de manera compulsiva y sin orden.
4. **HORARIOS DE HIGIENE**. Estar en casa no significa, estar todo el día en pijama, sin ducharnos, sin vestirnos y peinarnos. Los hábitos de higiene son **FUNDAMENTALES** para estos momentos.

Si nuestra rutina antes era, ducharnos, vestir y salir al trabajo, deberá seguir lo más parecida posible.

5. **HORARIOS DE OCIO Y TIEMPO LIBRE**. Es muy buen momento para incorporar en nuestra vida **TODAS** esas actividades que no habíamos tenido tiempo de hacer.



Eso sí, no es cuestión de rellenar **TODO** el tiempo con actividades de ocio, sino una parte del tiempo. Debéis recordar que debemos seguir al **máximo posible** con nuestra rutina de siempre.

- **Es importante mantener el contacto con sus familiares como sus abuelos, tíos, tías primos etc., sobre todo si antes de la cuarentena mantenían contacto frecuente. SIEMPRE BAJO LA SUPERVISION DE LOS APODERADOS.**



6. **AUTOCUIDADO.** Importantísimo tomarnos una parte del día y la semana para hacer deporte, meditar, escribir, mimarnos (buen baño relajante, arreglarnos y vernos bien...).
7. **APROVECHAR ESTE TIEMPO PARA APRENDER** cosas nuevas (coser, cocinar, manualidades, pintar...).



- Es buen momento para **recuperar los lazos comunicativos intrafamiliares** que habíamos perdidos, **recuperar viejas costumbres** dentro de casa (reunirnos en la mesa, jugar a juegos de mesa, ver películas...). Para quienes están pasando la cuarentena solos, sería recomendable hacer las cosas que permiten las tecnologías (llamada, videollamada grupal, juegos en grupo...).



II. AQUELLO QUE **NO** DEBEMOS HACER DURANTE ESTA CUARENTENA

LO QUE NO DEBEMOS HACER DURANTE ESTA CUARENTENA:

- **Pasar TODO el día en pijama, viendo películas o series, y atacando a la despensa.**
- **Recurrir constantemente a pensamientos de proyección futura. Es momento de vivir ahora y saborear el momento.**
- **Monopolizar nuestro tema de conversación. Sabemos lo que está pasando, debemos estar informados, pero NO todo el tiempo hablando de lo mismo. Ya que esto solo puede ayudarnos a aumentar nuestros niveles de ansiedad.**
- **Tener constantemente las noticias puestas en la tele o recurrir a ellas por Internet. Por el mismo motivo que el anterior apartado.**



III. CREACIÓN DE UNA RUTINA EN EL HOGAR

Elaborar una tabla de rutinas junto a la familia:

- ✓ Conversar con ellos/ellas sobre la realización de la tabla de rutinas y construirla juntos.
- ✓ Seleccionar las tareas a realizar, estando estas consensuadas entre las niñas y sus padres y/o apoderados
- ✓ Ordenar las tareas como se acordó en un inicio.
- ✓ Elaborar o construir la tabla de rutinas en familia, de acuerdo a los ajustes del momento.
- ✓ Utilizar una cartulina o folio de papel en el cual puedan realizarla.
- ✓ Seleccionar o dibujar imágenes de las tareas.
- ✓ Pegarlas en el orden acordado, pueden utilizar pegatinas, para ir anotando las actividades que se van realizando.
- ✓ Ser flexible en la ejecución de las tablas.
- ✓ Para que el recurso sea efectivo y sostenible en el tiempo es importante realizarlo constantemente.
- ✓ Establecer dentro de las tablas de rutina, un **tiempo para el reforzamiento académico y escolar**, así a través de actividades lúdicas y didácticas se le permite a los/las niños/as aprender y disfrutar del tiempo de deberes en casa.
- ✓ Dentro de las actividades introducir, algunas que generen **movimiento corporal** como: Bailes, ejercicios, circuitos, yoga.
- ✓ Entablar **conversaciones asertivas** y que siempre van dirigidas en positivo, **validando** y escuchando **sus emociones** y necesidades.
- ✓ Conversar sobre su sentir, que cosas le generan miedo y confusión, darle un color y forma a esa emoción, preguntándoles también en que parte del cuerpo lo sienten y cerrar brindándole contención.
- ✓ **Anticipar siempre las actividades** que se realizarán en el día, o los cambios y ajustes que han hecho.

