

CUARENTENA: cómo nos afecta

Nos parece importante como colegio que nuestra comunidad educativa sepa como actuar y que nos puede pasar aplicada la **cuarentena**. La cuarentena, sin lugar a dudas, es una de las medidas que más ha alterado las formas habituales de convivir y para la cual no estábamos preparados social y emocionalmente.

Es comprensible que, ante situaciones de incertidumbre e información en constante actualización, aparezca el temor y la ansiedad. Estas reacciones son esperables, e incluso, necesarias para mantenernos en alerta y atentos. Sin embargo, cuando se vuelven muy intensas o se prolongan en el tiempo, pueden afectar nuestro bienestar y salud mental

CUARENTENA EN TIEMPOS DE COVID-19

¿Qué nos puede suceder en estos días?

- Miedo a la cuarentena, a contagiarse, a contagiar a otros, a enfermar y perder la vida.
- Temor por no poder trabajar durante la cuarentena o aislamiento, preocupación por no poder generar ingresos y/o ser despedido del trabajo.
- Miedo a ser excluido socialmente al ser asociado con la enfermedad (por ejemplo, discriminación hacia personas con sospecha o contagio confirmado).
- Impotencia por no poder proteger a sus seres queridos y miedo a perderlos por la enfermedad.
- Temor de estar separado de la familia y cuidadores debido a periodo de cuarentena o aislamiento.
- Sentimientos de frustración, aburrimiento, soledad y tristeza debido al periodo de distanciamiento físico.
- Miedo a revivir la experiencia de una epidemia previa u otras situaciones críticas.

Todas estas reacciones son esperables y normales frente a una emergencia como la que estamos viviendo.

¿Cómo podemos cuidar el bienestar emocional de los niños, niñas y adolescentes?

Evite su exposición a noticias y redes sociales. La mayoría de la información que circula no está pensada para este público. Conversen sobre la situación y responda a sus preguntas de manera clara y sencilla.

- » Considere que este tiempo también es de estrés para ellos. **Sea paciente, acoja sus reacciones** o mayor demanda de atención.
- » El miedo y la ansiedad se manifiestan de diversas maneras en las personas y también según la edad. Hay quienes expresarán directamente sus preocupaciones, pero también lo podrán hacer a través de dificultades para dormir, dolores de cabeza o de estómago, enojo, o miedo a estar solos. Lo importante es **acoger con calma estas reacciones y transmitirles tranquilidad y seguridad.**
- » En la medida que puedan **expresar y comunicar sus preocupaciones** en un ambiente cálido y de confianza, podrán sentirse aliviados.
- » Puede apoyarse con materiales disponibles en **www.gob.cl/coronavirus/** y también en canales oficiales como Chile Crece Contigo, MINEDUC y UNICEF.
- » **Intente mantener las rutinas** y actividades cotidianas dentro de lo que las medidas de prevención lo permitan, especialmente las de juego y movimiento. **Las rutinas también transmiten seguridad.** Aproveche para esto las redes sociales, hay muchas actividades disponibles en internet. Una buena idea es hacer en familia un panel con actividades individuales y compartidas.
- » No les sobre exija con el cumplimiento de las tareas escolares. **Mantenga horarios acotados que se alternen con otras actividades.** Si es posible, haga seguimiento y apoye las actividades escolares online.
- » Si los niños, niñas o adolescentes se encuentran separados de los padres/cuidadores, asegúrese que estén en **contacto permanente con ellos** (mediante teléfono o redes sociales).

TODA LA INFORMACION EN EL SIGUIENTE LINK :

https://www.minsal.cl/wp-content/uploads/2020/04/2020.04.12_GUIA-PRACTICA-CUARENTENA-EN-TIEMPOS-DE-COVID19_final.pdf