



Estamos en cuarentena ¿Cómo lo abordamos?

**VALIDEMOS
NUESTRAS
EMOCIONES Y
PENSAMIENTOS**

Todos sentimos y pensamos distinto, todos tenemos algo que decir hoy, no importa nuestra edad.
NECESITAMOS SER ESCUCHADOS POR QUIENES MÁS NOS QUIEREN

**SI TENEMOS LA
POSIBILIDAD...**

¡Utilicemos redes sociales!
Ha sido una forma de acercarnos a los demás desde hace años. Si no podemos estar físicamente con nuestros seres queridos, utilicemos esta herramienta.

**NO EXPONERSE
A INFORMACIÓN
FALSA**

Es importante buscar información necesaria y real y **explicar a cada miembro de la familia lo que está ocurriendo a nuestro alrededor** adecuando la información a su edad y forma de comprender las cosas.

**ENTREGUEMOS
SEGURIDAD A
LOS MÁS
PEQUEÑOS**

Es necesario saber cuando **cambiar el foco** y es para estos momentos cuando debemos tener actividades planeadas y conversadas previamente con nuestras familias.



**LES COMPARTO UN CUENTO INFANTIL
"ROSA CONTRA EL VIRUS" PARA
EXPLICAR A LOS NIÑOS SOBRE COMO
ABORDAR ESTA SITUACIÓN, IDEAL PARA
PEQUEÑOS DE 4 A 10 AÑOS**



Estamos en cuarentena ¿Cómo lo abordamos? N°2



VALIDEMOS NUESTRAS EMOCIONES Y PENSAMIENTOS

- SI ÚLTIMAMENTE HAS SENTIDO ...**
1. Nerviosismo, agitación o tensión.
 2. Dificultades para concentrarte en otros asuntos.
 3. Que necesitas ver e investigar permanentemente sobre lo que está ocurriendo.
 4. Que no puedes dejar de pensar en algo en particular (trabajo, tareas, familia, etc.), mientras haces otras cosas.
 5. Frustración por que no puedes salir de tu casa.
 6. Enojo o quizás tristeza



- ES IMPORTANTE QUE ...**
1. Puedas observar en que momentos (antes y después de que evento, conversaciones o después de hablar con quién) estás sintiendo esto.
 2. Te "escuches" y comprendas que es exactamente lo que te desconcentra de otras actividades y porque ocurre esto.
 3. ¡Súper bien!, pero ojalá en compañía, hacerlo con quien puedas conversar y debatir sobre lo investigado, y quien pueda responder a tus dudas y posibles miedos. ¡Y ojo! Solo desde páginas o medios oficiales.
 4. Sepas ordenar tus tiempos, sin duda es muy importante trabajar y estudiar, sin embargo también estar con tu familia, distraerte y descansar es esencial.
 5. Pienses que a pesar de no poder salir de casa, estás siendo responsable y solidario con muchas personas, lo que habla muy bien de ti y de tu forma de ser. ¡Adecúa tus espacios a tus juegos o actividades favoritas!
 6. Lo cuentes a las personas que tienes más próximas, cara a cara, chat, video llamada, no te guardes nada (quizás no seas él o la única). ¡Llegó el momento de escucharnos!

ADULTOS: Recordemos que los niños y adolescentes leen nuestros mensajes, comportamientos, actitudes y escuchan nuestras conversaciones.



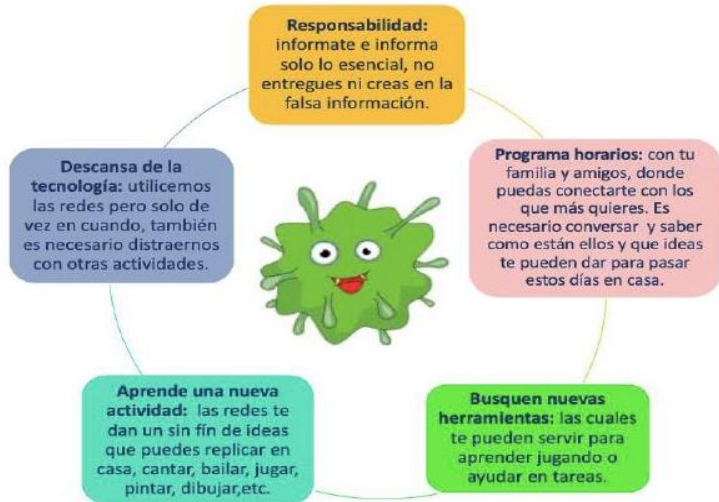
Estamos en cuarentena ¿Cómo lo abordamos? N°3



SI TENEMOS LA POSIBILIDAD...



**#QuedateEnCasa
#YoMeQuedoEnCasa**





Estamos en cuarentena ¿Cómo lo abordamos? N°4



Es importante estar conscientes de la era interconectada en la que vivimos y con estar conscientes me refiero a entender las ventajas, desventajas y consecuencias tanto positivas como negativas que esto nos ofrece.

Gracias a la revolución digital podemos saber rápidamente que ocurre al lado de nuestra casa o al otro lado del mundo. Sin embargo, es necesario ser responsables y cuidadosos de lo que leemos, escuchamos, escribimos y reproducimos.

Por otro lado, los invito a ser conscientes, como ya lo he expuesto en otras publicaciones, de que no todos somos iguales, no todos pensamos ni sentimos igual y por lo tanto no todos tenemos las mismas dudas o miedos y mantener la calma, debido a la situación que vivimos hoy, es responsabilidad de cada uno de nosotros.



**NO
EXPONERSE A
INFORMACIÓN
FALSA**



HOY TE ENTREGARÉ
ALGUNOS TIPS PARA
EVITAR "CAER" EN LAS
NOTICIAS FALSAS

Algo básico: es observar muy bien la redacción y ortografía de la información, cadena, noticia o artículo que te haya llegado.

Coherencia: ¿resultados o conclusiones muy exageradas?
¡FALSO!

¿La información viene de una fuente oficial? Nuestra abuela o primo no son una fuente oficial.

Busca el título o información central de la publicación en internet. Si es cierto debe existir más información sobre la noticia.

Investiga sobre el "portal" que publicó la noticia. Lo puedes encontrar en el apartado "sobre nosotros" o "acerca de".

Verifica si el artículo tiene enlaces pero no dirigen a la página que deberían. En ocasiones, algunas estrategias de desinformación modifican la URL.

Para conocer información oficial sobre el estado actual del coronavirus (covid-19) en Chile, puedes ingresar a

<https://www.minsal.cl> – <https://www.gob.cl>



ESTAMOS EN CUARENTENA ¿CÓMO LO ABORDAMOS? Nº5 "Guía para padres"



I. CONTROL DE PENSAMIENTOS IRRACIONALES

Estos se pueden entender como ideas negativas, las cuales suelen tener una expresión dramática y exagerada en la persona que los posee. Y lo más importante **NO** se basan en la realidad.

En ocasiones los pensamientos irracionales aparecen en situaciones y eventos estresantes de manera "normal" para muchos. Sin embargo, estos **NO** son adaptativos.

Es importante que puedas deshacerte de ellos pero para lograrlo debes detectarlos adecuadamente.

Te presento 3 características principales:

- o Automáticos; o sea que no se generan de forma voluntaria.
- o Infundados; o sea que no corresponden a la realidad.
- o Estresantes; provocan una respuesta emocional negativa.

Para deshacerte de ellos deberás:

Plantearte si estos tienen real concordancia (o no) a la realidad de la situación a la que te estás enfrentando.

Ejemplos de estos son:

- o "Moriré solo y nadie se dará cuenta, todo por esta cuarentena".
- o "No tengo nada que hacer mientras esté en mi casa"
- o "Todos me pueden contagiar"
- o "Voy a morir"
- o "Los doctores no me podrán detectar la enfermedad en caso de tenerla"





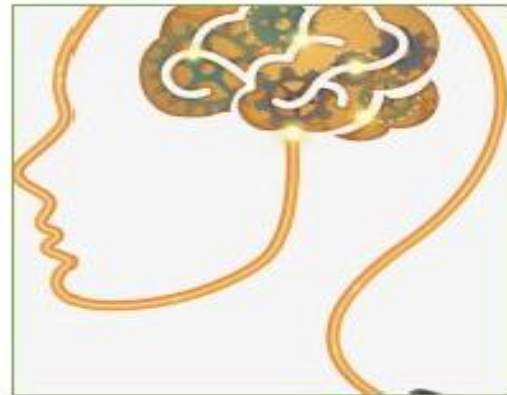
TÉCNICAS DE AFRONTAMIENTO DE LOS PENSAMIENTOS IRRACIONALES



TÉCNICA: "STOP THINKING"

Ahora que entendemos que son los "pensamientos irracionales" y como los podemos detectar, es importante que cada vez que notemos que estos se presentan y te comiences a sentir mal, exclames "¡STOP!". Después de haber cortado esta línea de pensamiento y haber cambiado el foco, busca una idea adaptativa que lo pueda sustituir.

Ejemplo: ¿Por qué me podrían contagiar todos si estoy cumpliendo con lo recomendado medicamente?



Racionalización

Otra buena técnica para dejar atrás los pensamientos irracionales es tomar esta idea y razonar sobre ella, ¿que parte es verdad y que no lo es sobre lo que pienso? Y sobre ello formulo una pregunta.

Por ejemplo: ¿Realmente no tengo nada que hacer mientras esté en mi casa?



Fuente: Guía Ψ _afrentamiento psicológico del diagnóstico de coronavirus (covid-19).
Lloret & Sirerol

Pamela Figueroa Olave
Psicóloga PIE