



Yo me quiero... yo me cuido

Cómo lograr con tus hijos un adecuado Bien Estar Emocional y fomentar el autocuidado en tiempos de crisis.

Ps. Loreto Rivas O.





Presentación

La historia nos permitirá conocer cómo Pablo y su Familia cuidan su bienestar emocional.

Se indicarán los principales problemas emocionales que pueden surgir en tiempos de pandemia y posibles alternativas para enfrentarlas.

Sí al Distanciamiento físico, No al Distanciamiento Social.

Haz click en estos símbolos para abrir videos, link o avanzar de página.



Hola soy Pablo...

Estudio en el Colegio el
Labrador igual que tú.

Tengo 7 años, en casa
vivo con mi abuela, mi
mamá, mis dos
hermanos grandes
y yo.



Este año ha sido el más extraño de
¡Toda mi vida!

He visto muchos monitos, he jugado, también he
realizado tareas del colegio.

Pero ahora mágicamente ¡estoy de vacaciones!





Las vacaciones no son tan pronto... ¿verdad?

*Lo más aburrido de todo es que no puedo jugar con mis amigos
ni con mis primos...*

*Mi madre me explicó que para
cuidarnos, todos debemos quedarnos
en casa.*



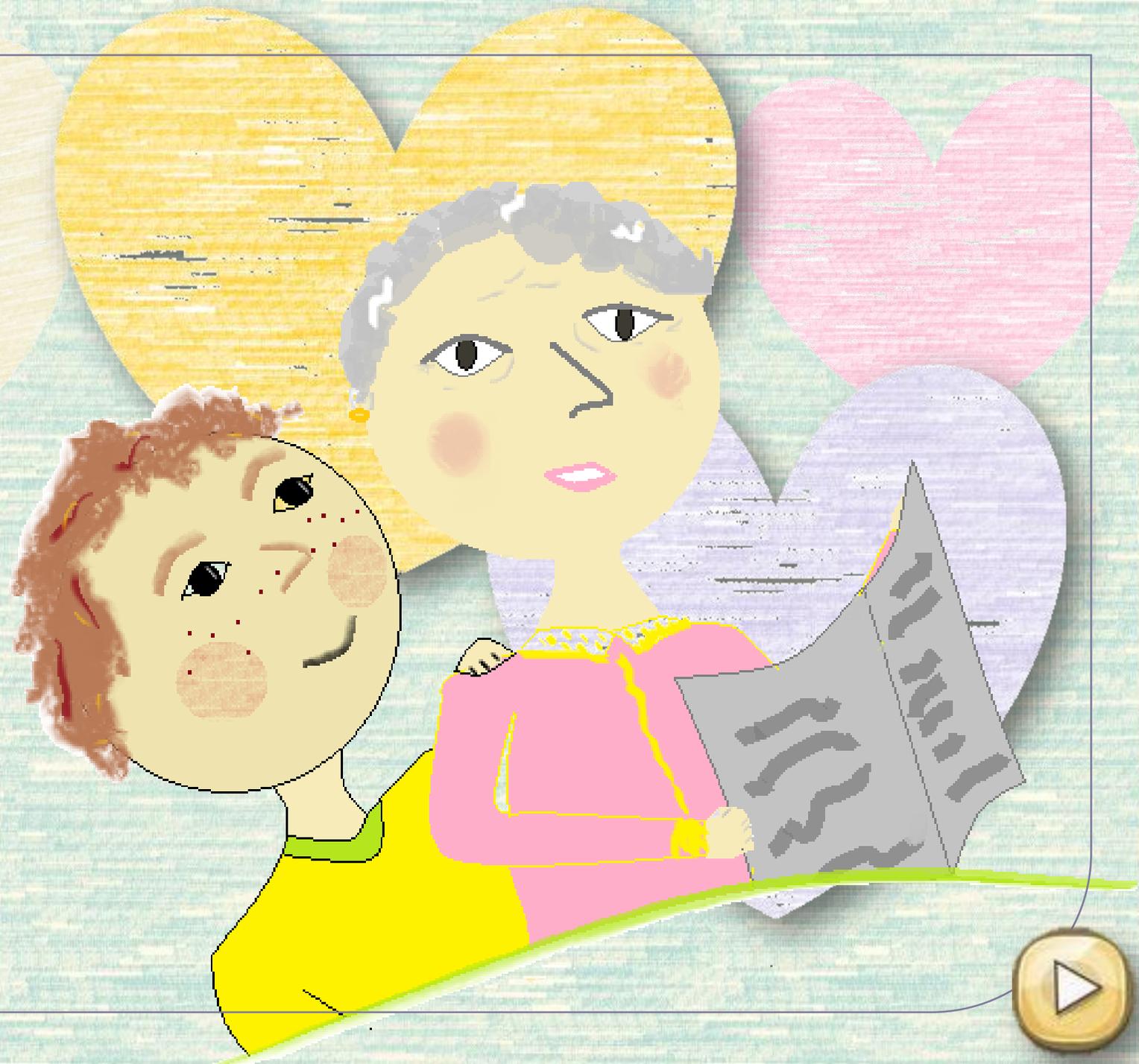
*Porque ha llegado un
virus que está
enfermando a la
gente...*



... Al parecer enferma más a los abuelitos...

Por eso nos quedamos en casa...

Yo amo de aquí al infinito a mi abuela Susi...no me gustaría que enfermara...



Pero algo me preocupa...

He visto a mamá diferente...

ve mucha televisión y

siempre está en su celular.

Hablan de gente

contagiada...

*¿Qué es eso de estar
contagiado?*



*¿Las personas se están
contagiando... como Zombies?
Esto me asusta...*



Comencé a tener
problemas para dormir.
Tenía mucho sueño de día,
estaba molesto, no quería
jugar.

Incluso algunos días he
llorado... siento como un
nudo en la garganta...



Mamá notó que algo extraño me pasaba...





Una tarde mamá nos juntó a todos y nos explicó que todos de alguna forma teníamos miedo...

Por lo que el día de hoy ibamos a identificar esos miedos o problemas y les buscaríamos una solución...



"Lista de miedos" de los adultos.

LISTA DE MIEDOS

- Preocupación en exceso sobre la propia condición física imaginar que lo peor puede ocurrir provocando angustia y miedo.
- Estar molesta y ansiosa con la cuarentena.
- Preocuparse por las personas que están con contagio.
- Preocupación en exceso por el trabajo.
- Tener sentimientos de soledad.



Mi hermana Estela leyó en internet que existen otros miedos que si no los controlas pueden poner en riesgo el bien estar de la salud mental.

Segundo, haz click para conocer los riesgos:

CLICK



Primero, haz click para conocer la búsqueda de soluciones

CLICK



Mamá
Estela
Susí



Soluciones de los adultos...

Nos dimos cuenta de que estos miedos era normales, por lo que las alternativas que escogimos para resolver los miedos las escribimos para que nos se nos olvidaran...

Fuentes confiables de información.

Redes Sociales para trabajar y

Comunicarse con seres queridos. Proponerse

Tareas.

Mantener Rutinas.

Actividades Relajantes y Placenteras.

Activo Mentalmente (cruzigramas...).

Humor.

Para profundizar haz [click](#):

CLICK



- » Recuerde estrategias y experiencias que haya puesto en práctica en otros momentos complejos y que pueda aplicar en esta situación.
- » Mantenga el contacto por canales de comunicación seguros: teléfono, redes sociales, video llamadas.
- » Si los adultos mayores preguntan por lo que ocurre, explicar la situación evitando detalles que los puedan agobiar.
- » Evite el consumo de alcohol como método para sobrellevar la situación.

Tips



- » Evite la automedicación.
- » Cuide las rutinas de sueño y alimentación.
- » Mantenga la actividad física y mental: caminando dentro de casa, haciendo manualidades, crucigramas, puzzles y ejercicios físicos seguros.
- » Siga la información oficial disponible en radio, televisión o redes sociales y nunca siga indicaciones sin asegurarse que son oficiales.

Si durante la cuarentena se le hace difícil no beber o controlar lo que está tomando, considere pedir ayuda.

LLAME A SALUD RESPONDE
600-360-777
PROFESIONALES DE LA SALUD ATENDIENDO SUS DUDAS LAS 24 HORAS
LOS 7 DÍAS DE LA SEMANA





Situaciones o pensamientos que perjudican la salud mental...

Estar constantemente imaginando el peor escenario.

Estar constantemente imaginando el peor escenario.

Ocultar o suprimir las emociones, pensamiento y sentimiento a las personas que lo rodean.

Tratar de dormir todo el día. Esto puede afectar negativamente la calidad del sueño.

Ocupar demasiado tiempo leyendo información o noticias sobre la enfermedad.

Mi hermana nos dijo que debemos evitarlos. Pero si persisten y nos generan daño, podemos solicitar ayuda a los siguientes números:



Acompañamiento y apoyo Psicológico Telefónico

Puede ponerse en contacto con nuestro Equipo al siguiente teléfono:

+56981746876
Lunes a viernes de 8:00 a 17:00 horas




Plan de Acción **CORONAVIRUS** Programa de Atención Integral de Salud Mental Centro de Salud Familiar Victoria

Acompañamiento y apoyo Psicológico a la Salud Mental Infantil

Les invitamos a realizar consultas para afrontar este período de aislamiento o bien, para solicitar atenciones específicas de cada niño o niña.

+56971722798
+56978976419
Lunes a viernes de 8:00 a 17:00 horas




Plan de Acción **CORONAVIRUS** Programa de Atención Integral de Salud Mental Centro de Salud Familiar Victoria

SIGUIENTE



Miedos de los niños...

Con estos videos logré saber qué es el Corona virus.
Ya sé que no transforma a la gente en Zombies.

LISTA DE MIEDOS

Irritabilidad, Llanto frecuente y
Comportamiento agresivo.

CLICK

Miedo a estar solos, dificultades
para dormir, molestias físicas

CLICK

Retraimiento

CLICK

Presiona cualquiera de los tres miedos
para que conozcas nuestras soluciones.

Junto a mi familia acordamos
algunas soluciones y ahora las
comparto contigo...



Soluciones para superar los miedos...

¿Cómo enfrentar conductas desafiantes?

- Es importante responder anticipadamente, tener un plan, esto genera seguridad en tus hijos.
- Otorgar espacios de juego sin restricciones, es muy útil para mitigar la ansiedad.
- Permitir fantasear, crear guiones, imaginar, inventar, dibujos libres etc.

Psq. Amanda Céspedes, 2020.

ATRÁS

PARA TENER EN CUENTA

Frente a la posibilidad de inicio de cuarentena estricta por sospecha, viajes o contagio, o como medida general dentro de tu comunidad, considera las siguientes recomendaciones para estar preparado cuando llegue el momento:

- » **Anticipa** las cosas que **deberás resolver** sin salir de casa y cómo podrás resolverlas (pago de cuentas, cuidado de personas, continuidad de tratamientos médicos, etc.).
- » Chequea tener lo indispensable para alimentarte y para tu hogar en estos días, pero **sin acaparar**.
- » Coordina con tu **red de apoyo** para saber cómo en conjunto afrontarán la situación.

Manejar un plan ayudará a reducir la incertidumbre

Cuarentena en tiempos de COVID-19



- Es importante que los adultos mantengamos una actitud de calma y mostrarse emocionalmente disponibles para nuestros hijos.
- Acoger y escuchar a los que muestren comportamientos más disruptivos o no acordes a la edad y desarrollo (por ejemplo: chuparse el dedo u orinarse en la cama).

Para profundizar en esto, haz click y revisa la [fuente](#):

CLICK



Soluciones para superar los miedos...



Problemas para dormir o pesadillas



Molestias física o cambios de apetito



ATRÁS



LOS ADULTOS DEBEN:

- Acoger y validar sus emociones y temores.
- Explicar la situación y dar tranquilidad.
- Mantener rutinas resguardando horarios de juego, lectura, ejercicio o actividades de estiramiento, actividades académicas que puedan enviarle desde su establecimiento educacional, así como actividades domésticas.
- Flexibilizar reglas habituales para algunos comportamientos, sin dejar de establecer límites.
- Limitar la exposición a medios y noticias que puedan generar angustia y temor.



Soluciones para superar los miedos...



Distraerte

Esta emergencia es una situación crítica que durará más de lo que te gustaría. En momentos así, es útil dividir el problema en dos categorías:



Cosas sobre las que
PUEDO HACER ALGO



Cosas sobre las que
NO PUEDO HACER NADA

Probablemente habrán muchos puntos que entren en la segunda categoría y eso es esperable. Sin embargo, en otras tantas puedes hacer algo.

Distraerte es una acción que puedes realizar y escoger de acuerdo a tus gustos e intereses. La idea es que cada día dediques un tiempo para crear distracciones.

LOS ADULTOS DEBEN:

- Conversar acerca de la situación actual de la pandemia, compartan mutuamente sus dudas y valide sus emociones y preocupaciones. Conversar acerca de los mitos y rumores que estén circulando y cómo reconocer las noticias falsas (fake news).
- Escuchar cuando expresen sus pensamientos y temores sin juzgarles ni minimizar sus preocupaciones.
- Este periodo es el momento perfecto para aprovechar de hacer aquellas cosas que habías pospuesto utilizando el tiempo libre que ahora tienes



