JUNAEB PROGRAMA | Habilidades para la Vida

soyprovidencia | Corporación DESARROLLO SOCIAL

Apoyo Psicosocial para Padres, Apoderados y Estudiantes del 2º ciclo básico

Orientaciones para padres y/o apoderados y estudiantes de 5º a 8º básico sobre cómo afrontar el hecho de estar por tiempo prolongado en sus hogares por emergencia de salud pública. (COVID-19)

¿Qué es el Apoyo Psicosocial?

Los efectos sociales son experiencias compartidas provocadas por el acontecimiento crítico. El término psicosocial hace referencia a la relación entre lo individual y lo colectivo. El apoyo psicosocial consiste en ayudar a las personas y a las comunidades a disminuir o sanar el daño psicológico generado por atravesar un acontecimiento grave. Éste puede adaptarse a fin de atender a las necesidades psicológicas y físicas de la población en cuestión, ayudándoles a aceptar y a asumir la situación.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?

Prestar apoyo psicosocial temprano y adecuado trae los siguientes beneficios:

◉ Impide que la angustia y el sufrimiento generen algo más grave.

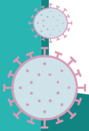
◉ Ayuda a las personas a asumir mejor la situación y roles de la, actual, vida cotidiana.

◉ Atiende a necesidades definidas por la propia comunidad.

Como padre, madre y/o apoderado... ¿Qué debo hacer?

Es importante como cuidador tener en cuenta:

- No descuidar la propia alimentación y descanso.
- Plantearse metas a corto plazo y/o retos positivos: "En estos días podré leer uno o dos libros, ayudar a mi hijo con la lectura..."
- Mantener el contacto social. Se recomienda un contacto fluido con familia y amigos.
- Mantener la calma y el autocontrol ante situaciones de mayor tensión para los menores del hogar.



También, es importante:

- Estar disponibles y ser receptivos a las preguntas de los y las adolescentes.
- Las respuestas deben ser siempre desde la verdad, pero adecuadas a su edad y contexto.
- Construir y mantener rutinas con los niños, niñas y adolescentes.
- Aceptar la dificultad que existe para compatibilizar el trabajo en casa, con el cuidado y la crianza.
- Incorporar a los niños, niñas y adolescentes en la decisiones de lo que se puede ir construyendo como un rutina dentro del hogar.
- Asumir que habrá frustración, cansancio, agobio y aburrimiento.
- Limitar el uso de pantallas y cuidar que sean contenidos adecuados a la edad.

El rol del adulto es mediar y facilitar la información, para que llegue de manera apropiada al niño, niña o adolescente, para que ésta ayude y no angustie más.

Como niño, niña o adolescente... Si siento ansiedad...

ANTE LA ANSIEDAD; RESPIRA PROFUNDAMENTE: Inhala durante 4 segundos, sostén el aire durante otros 4 segundos y exhala en 4 tiempos.

HAZ EJERCICIO: liberarás endorfinas que son las hormonas "tranquilizadoras" del cuerpo y podrás oxigenarte. Prueba ejercicios en casa como saltar la cuerda, flexiones, abdominales, entre otros.

DISTRÁETE: Busca alguna actividad que capte tu atención y te genere bienestar.

AUTOMASAJES: Los masajes permiten que se liberen

¿Qué puedo hacer?

CREA ALGO: Escribe en un cuaderno personal, ordena el lugar donde estás, pinta un dibujo o lo que sea que ocupe tu mente.

DUERME: Dormir 7-8 horas al día es esencial para mantener bajo el estrés. Si te cuesta conciliar el sueño, te puedes ayudar con la respiración, el ejercicio y la meditación.

SIGUE TUS INDICACIONES MÉDICAS: Si consumes medicamentos para la ansiedad, sigue las indicaciones de tu médico y no realices cambios en el tratamiento sin consultarlo previamente.

endorfinas. Recuerda lavarte las manos antes de hacerlo.

CONÉCTATE CON OTROS: Habla de lo que sientes, escribe a amistades o familiares para saber cómo están y habla por teléfono o realiza videollamadas.

Actividades Para Realizar Durante La Cuarentena

Para pasar la cuarentena en familia se recomiendan distintas actividades, entre las que se encuentran los siguientes juegos:

Juegos de mesa - Adivinar la película o el personaje - La búsqueda del tesoro- Dominó- Rompecabezas

Además, se pueden realizar actividades como: Compartir con la familia-Apoyar el desarrollo de las tareas de la casa (cocinar, limpiar, entre otros).

Es importante tener en consideración que...

Quienes asisten a establecimientos educacionales que se encuentran enviándoles contenidos de clases deben considerar el estudio y el cumplimiento de tareas escolares. Además pueden aprovechar de leer libros en familia, compartir viendo una película o serie y aprovechar los horarios de comida para reunirse en torno a la mesa.

ANEXO: ¿Cómo se juega...?

1. La búsqueda del tesoro: Este juego consiste en esconder un objeto en cualquier parte de la casa, la cual será dibujada a modo de plano en una hoja. La persona que haya escondido el objeto comenzará a dar pistas y acertijos para que los demás puedan descubrir dónde está el tesoro. El plano servirá para marcar los espacios de la casa en los que ya se buscó.

2. Adivinar el personaje: Es un juego ideal para varias personas ya que una será quien piense en un personaje y el resto deben adivinarlo haciendo preguntas que se responderán por sí o no.

3. Palabras encadenadas: El objetivo es unir palabras desde la última sílaba y lograr otra. Por ejemplo: la primera persona dice "caracol" y quien sigue dice "cola". Que puede seguir así: lagarto - tomate - televisor - sorpresa... y así sucesivamente..

4. Dominó: El dominó es un juego muy competitivo lleno de estrategia y táctica. Por eso, aunque es una diversión principalmente concebida para niños, también los adultos lo practican mucho. Un pasatiempo en el que objetivo es colocar todas sus fichas en el centro de la mesa. El primero que lo consiga, ganará la partida.

5. La payana: Lo sencillo hizo de este juego uno de los preferidos de nuestros abuelos y todavía lo es de quienes aceptan divertirse con él. Para jugarlo solo se necesitan cinco piedras chicas y habilidad con las manos. Puede jugarse solo o con amigos. Hay que tirar una piedra hacia arriba y juntar las restantes con la misma mano antes de que la primera caiga al piso.

6. Construir ciudades: Las cajas de remedios de los abuelos, de lápices, pedazos de cartulinas o cartones son ideales para darles formas de edificios, plazas, etc. y hacer una maqueta de la ciudad, del barrio o de nuestra manzana. Simplemente hay que cortar, dar forma, pegar y pintar.

7. Cambio de roles: Es un juego ideal para compartir en familia. Consiste en que cada miembro de la familia tome el rol (ropa, manera de hablar y la posición) del otro.

8. Adivinar la película: Basta que uno de los jugadores piense en una película, o escriba su nombre en un papel, para comenzar a jugar. Puede haber una pizarra en la que haga tantas líneas como palabras tenga en el nombre. Por ejemplo: "Joker" llevará una línea. Lo que sigue es que la persona dramatice o dibuje sobre ese filme. Se tomará el tiempo antes de que el oponente arriesgue el título. Si adivina gana sino pierde y suma unto el otro. Es ideal para jugarla en familia.

9. Rompecabezas: Siempre hay uno guardado en alguna vieja caja. Los rompecabezas son uno de los juegos más versátiles que existen puesto que pueden ser simples con pocas piezas, generalmente 4 para los más chicos, y hasta miles de piezas, para los amantes de este juego.

10. Bowling casero. Con botellas de gaseosas y pelotas que tengan en casa (si son de tenis, mejor).

Para los adolescentes puede ser más complicado sacarlos de su mundo. Se sugiere hacerlos participar de juegos de la casa, pero también **puede ser el momento ideal para el orden**, para renovar la habitación, sacar esa ropa que ya no se usa, entre otras cosas.

JUNAEB PROGRAMA | Habilidades para la Vida

Programa HPV II,
CDS Providencia.
programahpv2@cdsprovidencia.cl
Valenzuela Castillo, 1793,
Providencia

soyprovidencia | Corporación DESARROLLO SOCIAL

powered by
PIKTOCHART