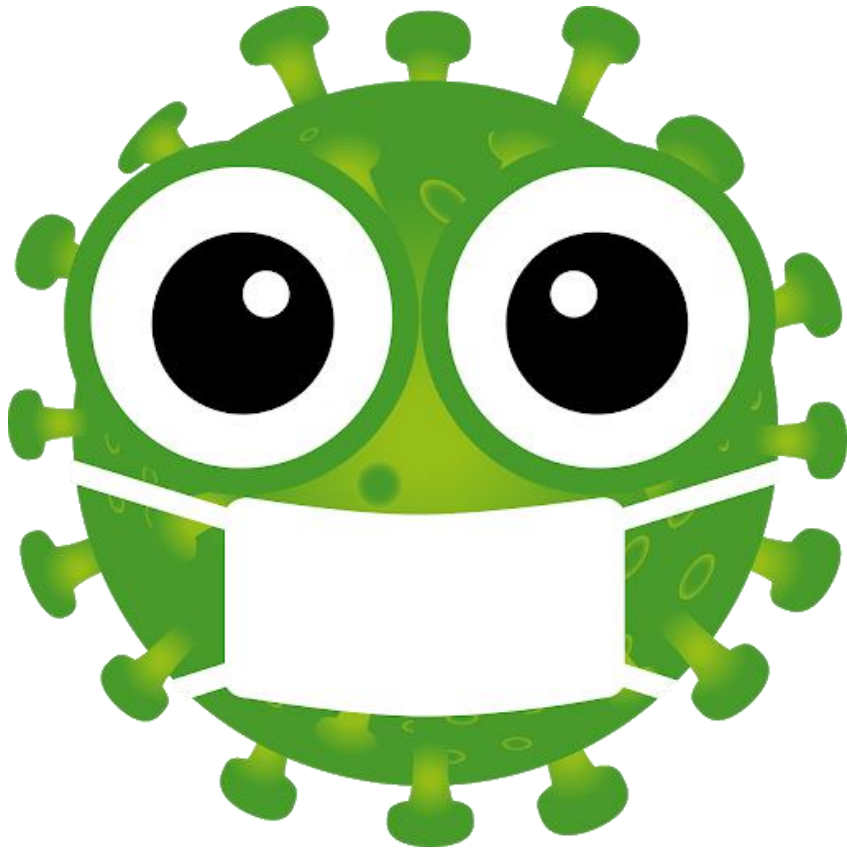


# Recomendaciones para una Cuarentena en el hogar

Potenciando la sana Convivencia



Elaborado por Departamento de Psicología

Ps. Ximena Soto

Ps. Tamara Jorquera

# PRIMERA RECOMENDACIÓN

**Organiza  
un horario**



Sabemos que es una actividad que puede parecer aburrida, pero es **muy importante** que la realices. Así podrás optimizar el tiempo, evitando retrasarte con las actividades escolares, lo que permitirá que te sientas más tranquilo y con más tiempo para realizar otras actividades.

**EL ORDEN AYUDA A LA CALMA MENTAL**

# 12:30 y aún en pijama?



? Recordemos que vivimos en un estado excepcional y no son vacaciones, por lo que debemos intentar mantener nuestros horarios semanales como método para no sentirnos abrumados o estresados, ni ahora, ni cuando regresemos a clases.



Para ayudarte a organizar tu horario, te dejaremos un documento llamado “horario semanal y planificador mensual”.



Es importante que tu horario contemple varias cosas para ser un SUPER HORARIO, a continuación te señalamos algunas de las actividades importantes que debes incluir



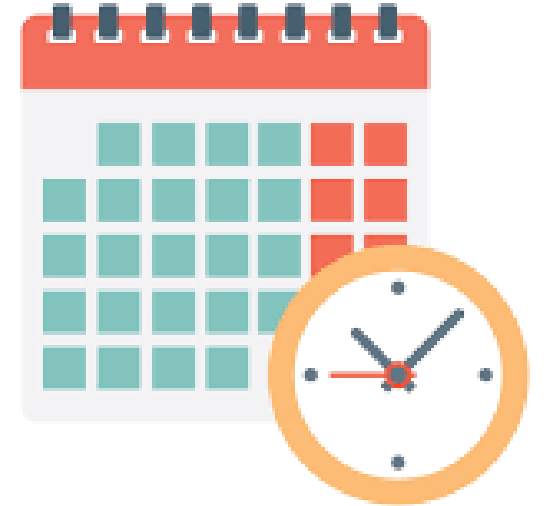
**1. Deberes Escolares**

**2. Descanso**

**3. Autocuidado**

**4. Tiempo en comunidad**

**5. Apoyo en los quehaceres del hogar**










# 1. Tiempo de Deberes Escolares



Es probablemente una de las tareas a cumplir que se nos hacen más difíciles en nuestro hogar, ya que siempre habrá algo más divertido o urgente por hacer.

• Los enemigos declarados para este tiempo son:

- A. Mensajes de redes sociales.   
- B. Televisión 
- C. Ruidos de afuera o dentro de la casa 
- D. Nuestros familiares queriendo conversar o mandándonos a realizar alguna labor en el hogar
- E. El ambiente desorganizado 
- F. Nuestros propios pensamientos 

# ¿Cómo afrontamos el tiempo de deberes escolares?



## 1

- **Preparamos nuestro lugar de estudio**
  - ✓ Mesa de estudio
  - ✓ Iluminación y temperatura adecuada
  - ✓ Evitar distractores
  - ✓ Traer todo el material necesario
  - ✓ Tener una postura correcta al sentarse

## 2

- **Definimos y respetamos el tiempo para estudiar**
  - ✓ Periodos de estudio de 30 min.
  - ✓ Periodos de descanso/pausa activa

## 3

- **Previamente descansamos lo suficiente**
  - ✓ Hábitos regulares de sueño
  - ✓ Evitar estímulos antes de dormir
  - ✓ Evitar estudiar en horas de sueño y viceversa

## 4

- **Preparamos nuestro lugar de estudio**
  - ✓ Estudia en la hora que estás más activo
  - ✓ Haz sólo una cosa a la vez
  - ✓ Trata de tener tu mente en calma
  - ✓ Evita la fuga de energía mental

## 2. TIEMPO DE DESCANSO



- ✓ El tiempo de descanso es tan relevante como el de realización de actividades, pero es importante hacerlo valer de manera equilibrada dentro de nuestro horario.
- ✓ Este tiempo te permitirá desconectarte de los deberes escolares y así poder descubrir nuevos hobbies.
- ✓ Es importante que esté planificado dentro de tu rutina, así será un tiempo beneficioso para tu rutina diaria.

# 3. Tiempo de Autocuidado

- El tiempo de autocuidado no debe confundirse con el tiempo de descanso, ya que este tiempo no es de ocio o para descansar, este es un tiempo que debemos destinar para realizar actividades que nos sean beneficiosas, por ejemplo: actividad física o actividad mental que sea un aporte a nuestra salud.





# 4. Tiempo de comunidad y cuidado emocional

- ✓ La mejor forma de afrontar cualquier condición adversa dentro del hogar es HABLAR, cuando nos COMUNICAMOS DE MANERA EFICAZ nos sentimos más aliviados, tanto por expresar lo que sentimos, como por sentir que estamos siendo escuchados.
- ✓ Puedes hablar de lo que sea, preguntar a tus familiares cómo están y contar cómo te sientes con lo que está sucediendo. Aprovecha de preguntar como creen ellos que puedes ayudarles a sentirse mejor o comparte ideas para mejorar la convivencia.
- ✓ Cada mañana cuando despiertes, pregúntate ¿cómo amanecí hoy? Todos tenemos altibajos emocionales, lo importante es saber reconocerlo para saber cómo nos encontramos hoy y ver cómo podemos actuar durante el día. Podemos avisar a alguien cercano que quizás hoy nos encontramos más tristes o irritables de lo habitual, para así también conseguir ayuda.



:k.com • 1148092079



- **Las personas que quiero están lejos** debido a que no puedes salir. Es posible que muchas de las personas que aprecias estén en sus hogares, para evitar que te sientas solo o muy triste háblales por redes sociales o teléfono, apoyándote en la tecnología para sentirse un poco más cerca de amigos, familiares mientras cuidas de tu salud quedándote en casa. Si la persona que extrañas no tiene acceso a la tecnología puedes escribirle una carta contándole tu día, cosas que aprendiste o viste en la t.v, seguro esa persona estará muy feliz de recibir noticias tuyas.



- **Tú sabes con quién es probable discutir**, todos sabemos con quién discutimos siempre y con quién tenemos más cosas en común, es importante que en estos días donde no es posible evitar TODOS los conflictos, nos percatemos y evitemos caer en confrontaciones para potenciar un ambiente sano y una convivencia adecuada dentro del hogar.

**Alejamiento virtual de las personas o grupos con los cuales pueden crearse conflictos y malos entendidos**

las redes sociales o grupos virtuales muchas veces son utilizados para causar daño emocional a otras personas, no seas parte de ello, te mantendrás en un estado constante de preocupación.



**Conéctate y contacta a personas con las que tienes afinidades, con las que ríes y puedes confiar**

te sentirás mucho mejor, generarán energía positiva la cual en estos momentos es fundamental para proteger nuestro sistema inmune y evitar estados depresivos



# RECUERDA...

- **No poder salir de nuestro hogar** en algún momento puede llegar a ser insoportable y hará que pienses cosas como que no pasará nada si sales un rato, o por el contrario, sentir que sólo debes estar en tu casa. **RECUERDA:** esta es una medida provisoria **por tu salud y la de los demás**. Es por esto que cuando sientas que esta situación te abruma, medita sobre las razones por las que estás en casa y **céntrate en el bien que estás haciendo**.



- **Cumplir un horario es importante**, las emociones como el miedo y la ansiedad suelen originarse porque no tenemos certeza de lo que ocurrirá en el futuro, **el cerebro necesita saber o anticipar qué sucederá para estar tranquilo**, es por esto que si creamos un horario y lo cumplimos, esto hará que sintamos que tenemos el control y nos sentiremos menos ansiosos o estresados.



# 5. Apoyo en los quehaceres del hogar

Recuerda que pasarás la mayor parte del tiempo en tu hogar y es importante que apoyes en los quehaceres diarios, así te asegurarás de que tu entorno esté limpio y tus cercanos tendrán tiempo para invertir en cosas que sean de su interés e incluso podrían compartir algunas de tus actividades de autocuidado o recreación.





# HORARIO

<b>HORARIO</b>	<b>LUNES</b>	<b>MARTES</b>	<b>MIÉRCOLES</b>	<b>JUEVES</b>	<b>VIERNES</b>
<b>DEBERES ESCOLARES</b>					
<b>DESCANSO</b>					
<b>AUTOCUIDADO</b>					
<b>TIEMPO EN COMUNIDAD</b>					
<b>APOYO EN LOS QUEHACERES DEL HOGAR</b>					