

# ¿Cómo afrontar estos días de encierro?



Colegio New Heinrich High School.

Marzo 2020.

Departamento de Psicología.

- Estar en casa **TODO** el día cuando **NO** es nuestra decisión, puede hacer que nos sintamos **EXTRAÑOS** ya que cambiamos nuestras rutinas diarias, no vamos al colegio, ni compartimos con nuestros amigos, no vamos al parque ni hacemos deporte.

Esto nos puede hacer sentir de distintas maneras...



# ¿Qué emoción estás sintiendo ahora? :



ALEGRÍA



TRISTEZA



ENFADO



MIEDO



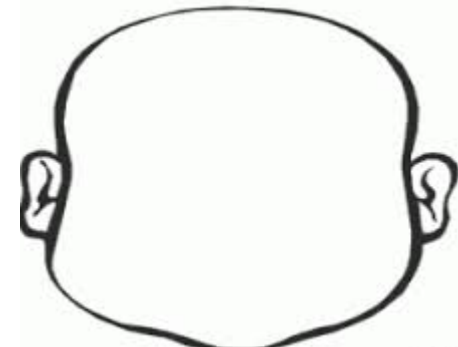
CALMA



AMOR

**EN ESTE MOMENTO ME SIENTO:**

---



Durante el día podemos experimentar **DISTINTAS EMOCIONES**, **no** siempre te sentirás de la misma forma, podemos sentirnos felices y luego tristes, tranquilos y luego con miedos, pero **OYE NO TE PREOCUPES**, esto es completamente **NORMAL**, a todos nos está pasando.



- Lo fundamental es no guardarse estas emociones para ti solito/a, debes **EXPRESARLAS**.

**Pero...¿Cómo hacemos esto?**



- ❖ Conversar con alguien de nuestra confianza y comentarles lo que estamos sintiendo.
- ❖ Escribir en nuestro diario o dibujar lo que nos sucede.
- ❖ Hacer actividad física o algún deporte (yoga) que nos ayude a liberar nuestras emociones.
- ❖ Realizar actividades manuales (collage, pinturas, tejer) y/o recreativas (cocina entretenida)

# También podemos hacer un rincón especial en el hogar que nos ayude a calmarnos, con cosas que te hagan sentir bien...



Para nosotros lo más importante es que te sientas bien, por eso te daremos algunas recomendaciones:

- I. PIENSA EN LO QUE PUEDES HACER y en lo que estás HACIENDO, y no en lo que no puedes realizar.

Ejemplo:

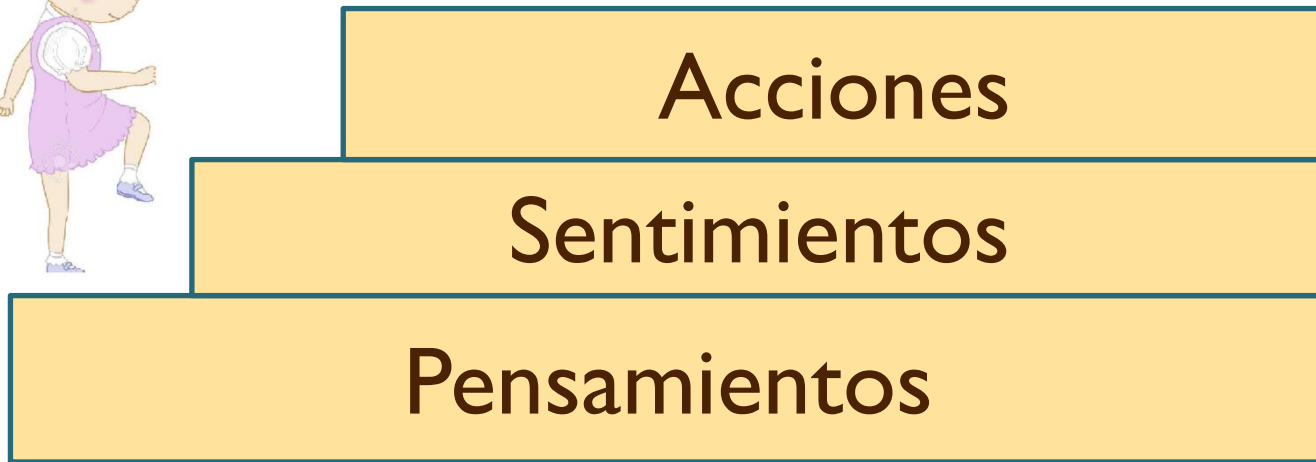
*“No puedo ir a la plaza”*

VS

*“Puedo jugar con mis Papás a las cartas”.*



- Es muy importante que intentes **PENSAR** de forma **POSITIVA**, ya que tus pensamientos te van a hacer **SENTIR** de cierta forma, y dependiendo de cómo te sientas es como vas a **ACTUAR**... *Es como una escalera, observa lo siguiente:*







VEAMOS UN EJEMPLO DE UNA NIÑA QUE PIENSA DE MANERA NEGATIVA, PARTE DESDE EL PRIMER ESCALÓN Y SUBE POR LOS TRES PELDAÑOS...

**Acciones:** *“Me quedo todo el día acostada/o”*

**Sentimientos:** *“Me siento triste y enojada/o”*

**Pensamientos:** *“Es terrible estar encerrada/o”*

VEAMOS UN EJEMPLO DE UNA NIÑA QUE PIENSA DE MANERA POSITIVA...

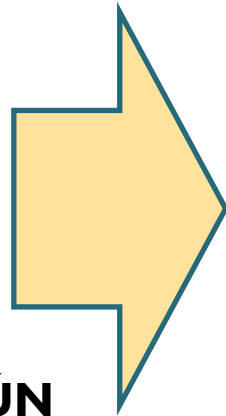


**Acciones:** *“Planeo actividades para hacer con mi familia”.*

**Sentimientos:** *“Me siento emocionada y alegre”*

**Pensamientos:** *“Tenemos un día entero para hacer cosas con mi familia”.*

II. Haz una **RUTINA** para tus días en el hogar, te ayudará a organizarte, ocupar bien tu tiempo y disminuirá tu ansiedad.



!!!! 12:00 HORAS Y AÚN DURMIENDO!!!! NOO, debes aprovechar tu día.



### III. **NO** te expongas a información excesiva sobre la situación actual

Puede generar  
**ANSIEDAD**  
y **MIEDO**



Trata de  
informarte **solo**  
**UNA o DOS**  
veces al día y  
por los **MEDIOS**  
**OFICIALES.**



### III. Cuando llegue el momento de estudiar, debes:



- Escoge un lugar de la casa donde exista buena iluminación y poco ruido. Trata de estudiar siempre en el mismo lugar y a la misma hora.
- Prepara el material (cuaderno, lápices, libros, computador, vaso de agua).
- Preocúpate de estar descansado (no ocupar el celular mucho rato y dormir lo necesario).
- Aliméntate mínimo media hora antes del estudio.

# IV. Momentos de Auto Cuidado

- ¿Qué es?



Son aquellos momentos  
que dedicamos a poder  
trabajar en nuestra paz  
física y psicológica.

# ¿Qué puedo hacer en mis momentos de Auto Cuidado?



## Ejercicios de Respiración:



Pon tus manos sobre tu guatita e imagina que es un globo, a medida que respiras por tu nariz dejas que el aire pase directamente a tu estómago, sin mover tu pecho, piensa que con cada inhalación vas inflando tu globito hasta que esté llenito de aire, mantienes unos segundos con tu guatita inflada y luego con la exhalación vas desinflándola poco a poco. (tu guatita se va hundiendo despacio hasta que votes todo el aire).

Recuerda respirar siempre por tu nariz y no por la boca.

## B) Ejercicio de Yoga para niños y niñas:

*El yoga te puede ayudar a sentirte mucho mejor, ya que a través de los ejercicios vas logrando relajar tu mente y cuerpo, te ayuda a sentirte más tranquilo y al mismo tiempo a fortalecer tus músculos y tener mayor flexibilidad.*

Un secreto...  
Encontrarás en esta  
misma página un  
archivo con  
ejercicios de yoga  
solo para ti.





- **RECUERDA:**

*Esto solo es por un tiempo, para protegernos a nosotros mismos, a la gente que queremos y a todo el mundo... poco a poco las cosas irán volviendo a la normalidad, mientras tanto aprovecha este momento para compartir con tu familia, aprender cosas nuevas y descansar..Muy pronto nos volveremos a ver.*

*Te esperamos con los brazos abiertos.*

