

APRENDO en casa

¡UNIDOS SOMOS MÁS FUERTES!

Sabemos que quedarse en casa es necesario e importante para luchar contra el coronavirus y la comunidad COAR, está comprometida para cumplir con las medidas dadas por las autoridades competentes.

En este periodo, que no son vacaciones, tenemos una gran oportunidad para adecuarnos a las nuevas formas de trabajo a distancia (**teletrabajo**).



Ventajas del teletrabajo

- ⇒ Aprender nuevas herramientas y programas que faciliten el trabajo a distancia.
- ⇒ Trabajar por objetivos (metas por día o por semana) para obtener mejores resultados.
- ⇒ Flexibilidad para programar el trabajo en nuestra rutina diaria.
- ⇒ Mejor distribución del tiempo para más momentos en familia.



APRENDO en casa

Recomendaciones para el trabajo a distancia junto a la familia



1

Conversa con toda la familia acerca del teletrabajo. Cómo se organizarán y adecuarán espacio de casa para llevarlo a cabo.

2

Haz pausas para tomar un descanso, pero con tiempos marcados y flexibles.

3

Realiza actividades de recreación junto con tus hijos como escribir, leer, dibujar, etc. Estas acciones refuerzan la unión familiar.

4

Mantén comunicación vía telefónica o redes sociales con familiares y amigos para afrontar de la mejor manera la cuarentena. Este acercamiento te ayudará a mantener la calma.

5

Habla con tu familia sobre la situación actual y lleguen a acuerdos sobre horarios, uso de espacios, funciones dentro del hogar, etc.

6

Evita el sedentarismo y observa tu estado de ánimo y el de tu familia. Cuida lo que dices y cómo lo dices, especialmente si hay niños en casa.



Compatibilizar tu vida laboral y familiar es posible.



Tener en cuenta que estar aislado NO es estar solo.



Cuidar nuestros pensamientos y emociones es vital para afrontar con éxito situaciones de alto estrés.

APRENDO

en casa

10 ideas para sobrellevar la cuarentena

1

Asumir la realidad y entender que permanecer en casa es hacer lo correcto.

2

Revisar información confiable de medios oficiales o espacios científicos. Evita caer en rumores o en información sin sustento.

3

Consensuar ciertas normas, comprender las necesidades específicas de los demás y respetar espacios y tiempos diferenciados.

4

Mantén comunicación vía telefónica o redes sociales con familiares y amigos para intercambiar ideas u opiniones sobre algún determinado tema.

5

Aprovechar para hacer lo que nunca tuviste tiempo de hacer.

6

Retomar algún pasatiempo. Busca en Internet información que te llame la atención.

7

Poner en práctica ejercicios de relajación para calmar nuestras emociones y sentirnos bien.

8

NO descuidar tu salud ni los hábitos de higiene personal.

9

NO pensar en plazos ni fechas así no sentirás presión alguna.

10

Prestar atención y seguir las indicaciones dadas por las autoridades competentes.



¡PON EN PRÁCTICA ESTAS ACTIVIDADES EN FAMILIA!

Sabemos que quedarse en casa es necesario e importante. Sin embargo, esta experiencia podría generar algunas **Sensaciones negativas** en ustedes y en sus hij@s. Por ello, es necesario poner atención a los siguientes síntomas:

Sentirse encerrado.	:	Frustración por no poder hacer lo que siempre hace.
Sentir que el tiempo pasa muy lento.	:	Le es difícil realizar sus tareas adecuadamente.
Nerviosismo, agitación, tensión, sensación de peligro inminente o pánico.	:	Cree que tiene síntomas de enfermedad.
No puede dejar de pensar en enfermedades o siente preocupación por enfermarse.	:	Le cuesta controlar su preocupación.
Necesita estar permanentemente viendo y oyendo noticias sobre este tema.	:	Aumento de los latidos del corazón, respiración acelerada, sudoración o temblores a pesar de no estar enfermo.

¿Cómo ayudamos a nuestros hij@s si se encuentran en alguna de estas situaciones?

Paso 1: Mantener la calma. Para ayudar a otros, debemos estar bien con nosotros mismos. Aplicar las recomendaciones indicadas.



Paso 2: Orientar a sus hijos e hijas a hacer lo mismo.

Recomendaciones para afrontarlo:

- ⇒ Identifique pensamientos que puedan generarle malestar o sensación de enfermedad y evítelos.
- ⇒ Reconozca sus emociones y acéptelas: “Tengo miedo”, “Estoy preocupado”, “Estoy muy ansioso”. La aceptación es el primer paso para cualquier tratamiento.
- ⇒ Revise datos confiables que ofrecen los medios oficiales y científicos. Evite creer en información en rumores o información sustraída de redes sociales sin sustento.

- ⇒ Comparta sus preocupaciones con otras personas, como familiares o amigos de confianza (puede ser a distancia, por teléfono o videollamada). Hablar sobre lo que uno siente es necesario para recuperarse. No tenga vergüenza. **Estar aislado NO es estar solo.**
- ⇒ Realice actividades para relajarse y bajar la tensión: respirar fuerte y despacio, hacer ejercicios dentro de la casa, retomar algún pasatiempo, conversar con otra persona.
- ⇒ Planifica tus rutinas como la hora para despertarse, acostarse, comer, limpiar la casa, trabajar/estudiar, distraerse, etc. (organización del tiempo y asignación de tareas en casa para mantener la mente ocupada).
- ⇒ Evite estar permanentemente conectado con el tema, podría aumentar su sensación de ansiedad innecesariamente. Dese tiempo para desconectarse de las noticias en algunos momentos.
- ⇒ Asuma el aislamiento como una decisión y responsabilidad de toda la familia y no como una obligación. Esta situación pasará, no es eterna.
- ⇒ Recuerde que parte de la solución para frenar esta pandemia depende de usted y respetando las medidas de prevención es una forma de contribuir con ello.



APRENDO en casa

¿Cómo afrontar el aislamiento social con nuestros adolescentes?

Los adolescentes se han adecuados fácilmente a esta cuarentena, a diferencia de otros grupos de personas, ya que gran parte de su vida académica, social y de entretenimiento están vinculadas a la tecnología. Sin embargo, es importante el diálogo en familia para:

- ⇒ Analizar la situación de forma objetiva a partir de datos oficiales sobre todo, con actitud esperanzadora: “Esto va a pasar”, “Debemos seguir las recomendaciones de cuidado”, “Juntos lo vamos a superar”.
- ⇒ Conversen sobre la importancia del gran trabajo que viene realizando el personal médico, la policía, el ejército, etc., para cuidar de nosotros.
- ⇒ Ayudar en casa enseña a los adolescentes la importancia del trabajo en equipo. También les permite sentirse valorados y competentes, lo cual mejora su autoestima.
- ⇒ Transmitir la idea de que somos parte de la solución, si respetamos las medidas. El sentimiento de responsabilidad les devuelve la sensación de control reduciendo la ansiedad.



APRENDO en casa

¡PON EN PRÁCTICA ESTAS ACTIVIDADES EN FAMILIA!

Esta etapa de aislamiento puede convertirse en una **oportunidad** para estar juntos y fortalecer los lazos familiares.

Pueden realizar varias actividades juntos :



Evita el uso excesivo de artefactos electrónicos por tiempos prolongados para disfrutar en familia.

Hacer cosas que les hacen sentir bien: contar historias, ver televisión, jugar (de acuerdo a su edad), escuchar música que les guste a todos, hacer ejercicios en casa, cantar, bailar, etc.).

