

A stylized, colorful illustration of a landscape. The foreground features rolling green hills with dark brown soil patches. On the left, there is a green tree with a black trunk, a purple flower, and an orange flower. A small red bird is flying in the sky above the tree. The background consists of light blue and white wavy bands representing the sky.

CÓMO SACAR EL MEJOR PROVECHO DE UN PERÍODO DE CUARENTENA

*Transformando el aislamiento en un
proceso educativo y creativo*

Limite su exposición y la de sus hijos a información excesiva.

Usted ya sabe todo lo que debe hacer para prevenir contagios.



No se sobresature de información que sólo contribuirá a aumentar su preocupación.

Un adulto del hogar que se informe una vez por día es más que suficiente.

Cautele que su hogar funcione en tranquilidad.

El stress y la preocupación permanente disminuyen la respuesta inmune

En lugar de preocuparse, ocúpese



Establezca una rutina agradable para usted y sus hijos

Alterne su trabajo online (adultos) y tareas (niños y jóvenes) con nuevas actividades en familia.



YouTube es una buena plataforma para encontrar tutoriales: yoga, cocina saludable para niños, rutinas de ejercicios en familia, actividades manuales.

Si no dispone de esta plataforma, hágalo a su manera.
Sea creativo.

Aprenda a educar en hábitos de higiene.

Medidas básicas de higiene

para prevenir infecciones respiratorias:
A propósito del **coronavirus** y otros virus respiratorios



Lava tus manos frecuentemente con agua y jabón. También puedes utilizar gel-alcohol. Frota **todas las áreas de tus manos** al menos por 20 segundos.



Al toser o estornudar, cubre tu boca y nariz con un pañuelo. Recuerda siempre **tirar el pañuelo** en un bote de basura (nunca en el suelo).



Limpia y desinfecta tus artículos de contacto frecuente, especialmente si son compartidos.



Evita tocar tus ojos, nariz y boca con las manos sucias.



Visita a tu médico en caso de fiebre y síntomas respiratorios.

Los buenos hábitos de higiene, previenen infecciones respiratorias.

Cree una nueva forma de interactuar en familia.



- ✓ *Genere un mayor vínculo a través de conversaciones, juegos en familia, lea historias y cuentos en voz alta para todos.*
- ✓ *Aproveche de rescatar lo que se perdió en medio de tanta tecnología*
¿Recuerda cómo se entretenía usted cuando niño o lo que hacían sus padres o abuelos para brindarle un momento feliz sin salir de casa?
- ✓ *Rescate juegos y dinámicas antiguos.*

Utilice las redes de forma inteligente...

SALGA DEL MODO PANDEMIA.

- ✓ Si desea saber cómo se encuentra alguien comuníquese para su tranquilidad.
- ✓ No llame o escriba a 'todos sus contactos'.
- ✓ No cree grupos de Whatsapp especiales para esta contingencia, adicionales a los que ya tiene.
- ✓ Evite difundir incluso memes o chistes relacionados con el virus; esto sólo lo mantendrá hablando del mismo tema sólo que de una forma diferente.
- ✓ Utilice mejor su tiempo y el de su familia.



*No le siga la historia al virus, en vez de eso,
haga viral su historia.*



Comparta juegos, ejercicios en familia, clases de pintura, una obra de teatro realizada por sus hijos en casa, bailes, cualquier cosa que usted crea pueda beneficiar e incentivar a otros a crear espacios lúdicos, entretenidos, alegres y familiares.

Finalmente, SEA FELIZ AQUÍ Y AHORA en familia.

Cuántas veces se ha dicho, 'si tuviera más tiempo haría esto o aquello con mis hijos, con mi familia'. Pues ahora lo tiene.

Ocupe este tiempo de aislamiento requerido pero ocúpelo a su favor.

Las muestras de cariño, la alegría y la calma son los mejores aliados de su sistema inmune, téngalo presente en todo momento.



El virus es una realidad y usted seguro que ya ha seguido todos los pasos sugeridos para la prevención de su contagio.

Mantenga la tranquilidad, siga las indicaciones recomendadas y disfrute de la compañía de sus seres queridos.



Claudia Haase

Psicóloga

Departamento de Orientación

Colegio Inmaculada de Lourdes