

¿CÓMO CUIDAMOS NUESTRA SALUD MENTAL DURANTE LA CUARENTENA?



CENTRO DE ADOLESCENCIA - CLINICA ALEMANA

SANTIAGO – CHILE. 2020

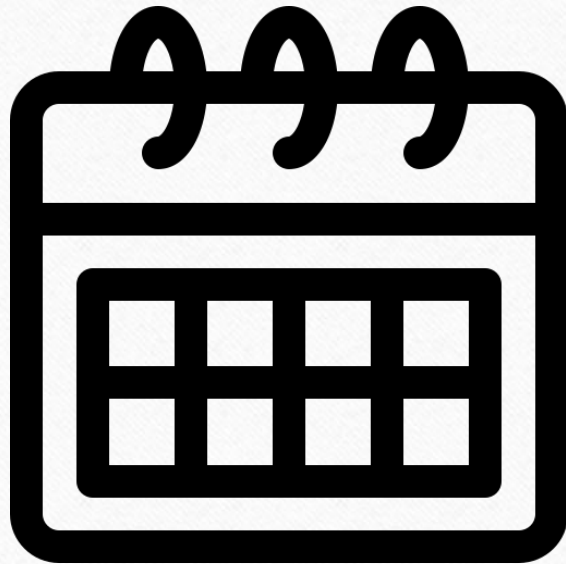


¿De qué depende cómo llevemos estos días?



¿Cómo podemos ayudar a nuestros hijos e hijas?

¿Qué tenemos hoy en la agenda?

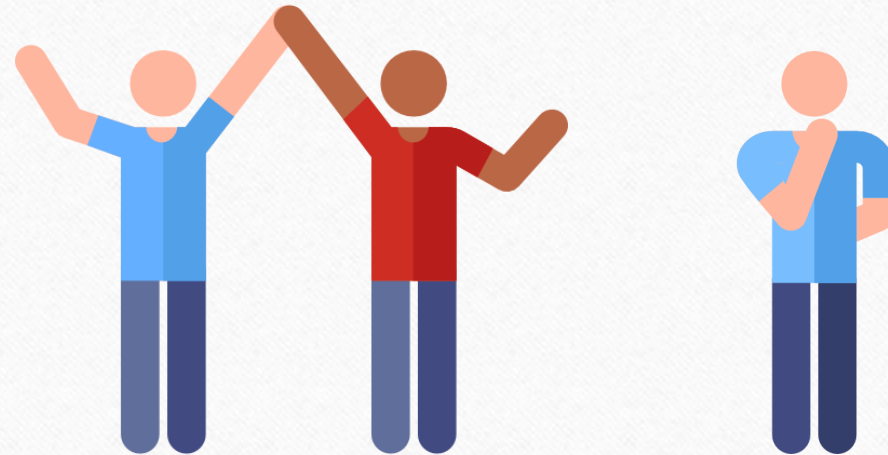


- **¿Cómo gestionar las emociones?**
- **Consideremos la familia y la etapa de desarrollo.**
- **Supervisar información a la acceden.**
- **Tener rutinas saludables que nos contengan.**
- **¿Cuándo consultar a un especialista?**

¿Cómo podemos ayudar a nuestros hijos e hijas?

¿CÓMO GESTIONAR LAS EMOCIONES?

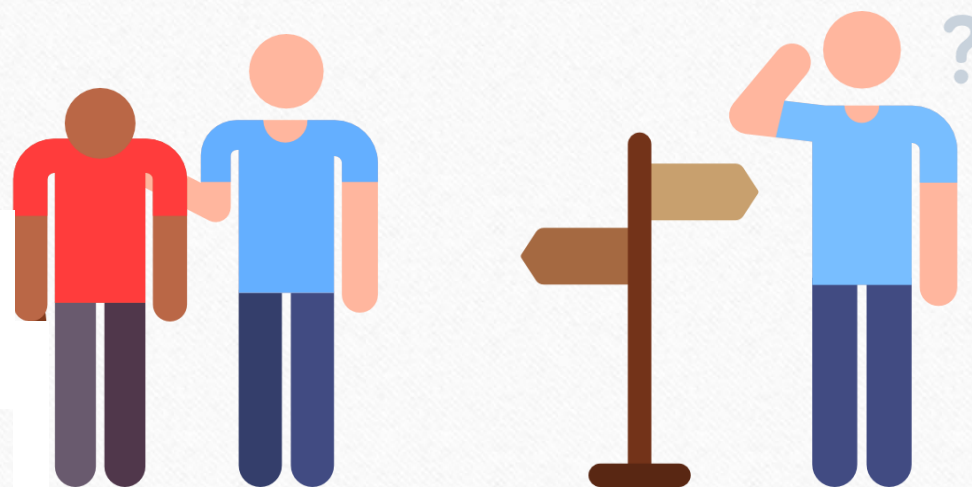
- Primero VALIDAR las emociones.
- podemos sentir muchas cosas diferentes:
 - **Miedo** por lo que pueda pasar
 - **Rabia** por estar encerrados
 - **Impotencia** por depender de decisiones de otros
 - **Alegría** por estar con la familia
 - **Angustia**
 - **Aburrimiento**
 - **Y todo es aceptable.**



¿Cómo podemos ayudar a nuestros hijos e hijas?

¿CÓMO GESTIONAR LAS EMOCIONES?

- Abrir activamente el tema de **CÓMO SE ESTÁN SINTIENDO**: a veces es más fácil que los adultos digan cómo esto ha sido para ellos y luego formular preguntas abiertas:
 - ¿Qué de lo que está pasando te preocupa? ¿estás asustado?.
 - ¿Qué es lo más difícil para ti de estar en cuarentena?.
 - ¿Cómo podríamos hacer que este tiempo sea más llevadero?.
 - Recordar que hablar de lo que a uno le pasa ayuda a elaborar las emociones.



¿Cómo podemos ayudar a nuestros hijos e hijas?

¿CÓMO GESTIONAR LAS EMOCIONES?

- Esto es nuevo para todos... facilitar los **espacios para conversar de lo que ocurre.**
 - Mostrar que **los adultos también están preocupados.**
 - Mostrar que por eso se toman las medidas actuales y si las seguimos estaremos bien.



¿Cómo podemos ayudar a nuestros hijos e hijas?

FAMILIA Y ETAPA DE DESARROLLO

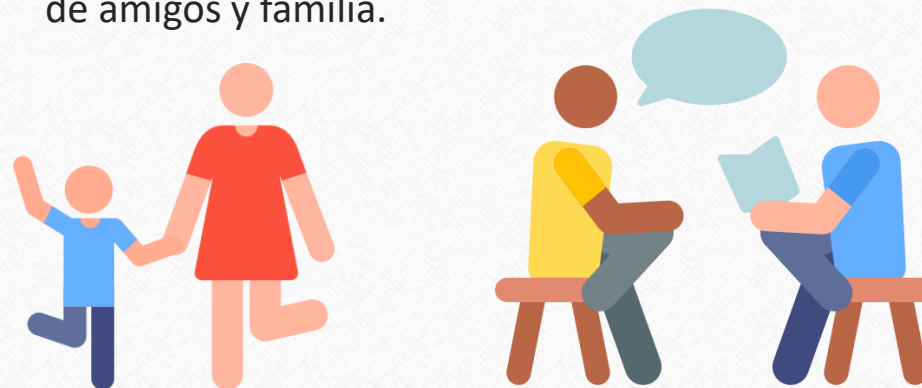
- Recordar que son adolescentes y se puede aprovechar la crisis para favorecer su maduración.
 - Es probable que su **mayor preocupación sea no poder salir de la casa o no ver a los amigos.**
 - **Comprender que eso viene de un cerebro en construcción:** en esta etapa el grupo de pares es muy importante.
 - El hecho de **ser egocéntrico es parte de esta etapa**, lo que **no significa que sean egoístas.** Tener claro desde dónde viene el malestar y ayudarlo a manejarlo.



¿Cómo podemos ayudar a nuestros hijos e hijas?

FAMILIA Y ETAPA DE DESARROLLO

- Buscar en conjunto actividades que los ayuden a usar su energía: ejercicios, competencias, juegos...
- Descubrir que **los padres pueden jugar y disfrutar con ellos puede ser una sorpresa agradable.**
- Aprovechar el tiempo para **estrechar los vínculos:** eso permite una mejor relación futura y mayor confianza. estar encerrados juntos, es también un oportunidad para *estrechar lazos*.
- Ayudarlos a tolerar el encierro facilitando encuentros sociales virtuales con sus pares, no olvidar que son adolescentes... **supervisar con quien se comunican.**
- Los adultos también están angustiados con la situación y eso los pone menos tolerantes y más irritables.
- Buscar apoyo y contención con sus propios grupos de amigos y familia.



¿Cómo podemos ayudar a nuestros hijos e hijas?

SUPERVISAR INFORMACIÓN

- **Monitorear la información a la que acceden:**
 - Es probable que tengan muchos datos obtenidos de las redes sociales.
 - Informarse por canales formales para contrastar lo que saben.
 - Buscar activamente instancias de conversación del tema.
 - Ver juntos videos o información que tengan para luego comentarlas.

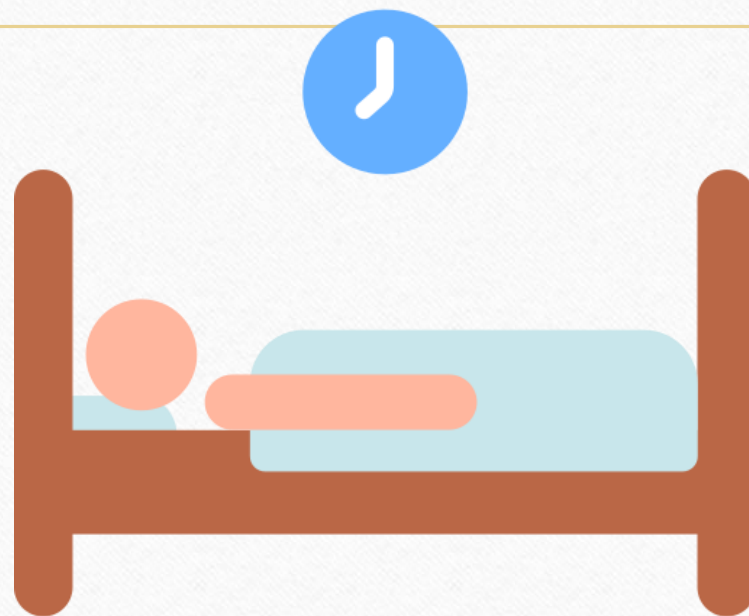


¿Cómo podemos ayudar a nuestros hijos e hijas?

TENER RUTINAS

• Sueño:

- Regular ciclo sueño-vigilia: no levantarse más tarde que las 9:00 y no acostarse más tarde que las 00:00.
- Es necesario estar expuestos a la luz del día al menos 30 minutos, eso nos cuida el ánimo y disminuye la ansiedad.
- Evitar siestas, y si duermen que sea un tiempo acotado (máximo 30 minutos).



¿Cómo podemos ayudar a nuestros hijos e hijas?

TENER RUTINAS

• ALIMENTACIÓN:

- Favorecer una comida saludable: la comida rica en grasas favorece la inflamación y por tanto los trastornos del ánimo.
- Aprovechar el momento de cocinar para compartir... **¡recordemos que hay que aprovechar de fortalecer el vínculo padres-hijos!**
- Tener horarios de comida ordenados en que coman todos juntos.
- Recordar que **la hora de comida no es momento de discusión, sino de disfrutar la compañía.**



¿Cómo podemos ayudar a nuestros hijos e hijas?

TENER RUTINAS

• **Redes sociales e internet:**

- Es tiempo de flexibilizarse.
- Es esperable que en estos días pasen más tiempo frente a las pantallas.
- Debe haber un límite conversado con ellos y separar lo que es tiempo de estudio y tiempo de estar con pares.
- Supervisar contenidos que puedan angustiarlos o ponerlos en riesgo.

- Recordar que la luz azul de las pantallas puede alterar el sueño, poner un límite en el horario de la tarde – noche.



¿Cómo podemos ayudar a nuestros hijos e hijas?

TENER RUTINAS

• Ejercicio:

- **Deben hacer rutinas de ejercicios de algo que les guste:** baile, preparación física, yoga,... lo que se pueda en el espacio que tengan.
- Existen muchas opciones en internet que ayudan en esto.
- **Hacer ejercicio** al menos 2 horas antes de dormir.

• Desarrollo espiritual:

- Si tienen alguna creencia religiosa incluirla en el tiempo para desarrollarla diariamente.
- Meditación o mindfulness: puede disminuir la angustia o la ansiedad.



¿Cómo podemos ayudar a nuestros hijos e hijas?

TENER RUTINAS

- **ESCOLAR:**
- Definitivamente **no será el tiempo en que aprendan más cosas del colegio.**
- Estudiar las tareas enviadas 3-4 horas al día, no más.
- Favorecer aprendizajes de temas diferentes según con lo que cuenten en la casa.
- **Formativo:**
- **Darles un tiempo diario de desarrollo artístico:** pintar, dibujar, collage, bordar, tejer, esculpir, leer, escribir, tocar instrumentos, crear música... **hay infinitas opciones que desarrollan en nuestro cerebro y nos ayudan a estar menos estresados.**



¿Cómo podemos ayudar a nuestros hijos e hijas?

TENER RUTINAS

- HORARIO TIPO SUGERIDO:
- Hacernos una rutina diaria ayuda a organizarnos, pero también a sentirnos contenidos al saber a priori cuáles son nuestras actividades del día.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
9:00-9:30	Desayuno				
9:30-11:00	Estudiar según guías escolares				
11:30:00-12:00	Descanso				
12:00-13:30	Continuar estudio de guías escolares				
13:30-14:30	Almuerzo				
14:30-16:00	Descanso y ver series				
16:00- 17:00	Desarrollo de actividad artística: tocar o escuchar música, dibujar, pintar, etc.				
17:00-18:00	Ejercicio físico				
18:00-19:30	Contacto con amigos				
19:30-20:30	Comida con la familia y realización de alguna actividad lúdica				
21:00- 23:00	Actividad tranquila como leer o ver películas				

¿Cómo podemos ayudar a nuestros hijos e hijas?

¿CUÁNDO CONSULTAR?

Es posible que mantenerse encerrado facilite la aparición de síntomas ansiosos e incluso depresivos. Se recomienda consultar a un especialista si:

- **Los síntomas de tristeza y desánimo duran más de 2 semanas y se presentan la mayor parte del día.**
- **El miedo y la preocupación generada por la situación se sienten durante gran parte del día y no se pueden calmar a través de una conversación o actividades relajantes.**
- **La ansiedad se presenta en momentos de crisis, con palpitaciones, sudoración, mucha angustia o temor.**
- **Se ven alterados los ritmos biológicos: no logra dormir bien, disminuye o aumenta mucho el apetito, tiene muy baja energía durante el día, y esto persiste por al menos 2 semanas.**



¿Cómo podemos ayudar a nuestros hijos e hijas?

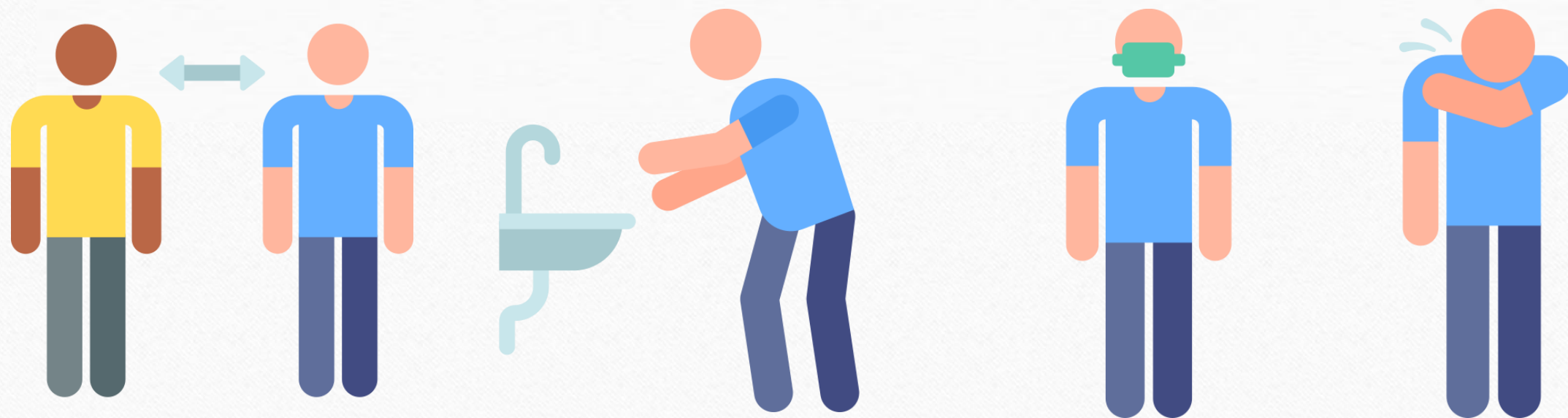
¿CUÁNDO CONSULTAR?

Es posible que mantenerse encerrado facilite la aparición de síntomas ansiosos e incluso depresivos. Se recomienda consultar a un especialista si:

- **Tiene antecedentes de trastornos psiquiátricos y estos se han visto empeorados en este período.**
- **Aparecen síntomas cognitivos: no logra concentrarse, nota muy alterada su memoria o su capacidad de aprendizaje.**
- **Cualquiera de estas situaciones pueden ocurrir en forma aislada o en conjunto.**



Y recuerda durante esta cuarentena:



#QUEDATEENCASA

CENTRO DE ADOLESCENCIA - CLINICA ALEMANA

SANTIAGO – CHILE. 2020



CENTRO DE ADOLESCENCIA - CLINICA ALEMANA

SANTIAGO – CHILE. 2020