



BUSCANDO LA FUERZA EN EL AISLAMIENTO

Guía para padres y apoderados

NUESTRAS RECOMENDACIONES PARA PLANIFICAR UNA RUTINA

Todo cambió, nuestras rutinas se vieron alteradas profundamente y sin aviso, lo que nos puede afectar en muchos aspectos. Con este manual queremos invitarlos al autocuidado emocional y físico, lo que incluye cuidar sus relaciones significativas y por supuesto cuidar a nuestros niños, niñas y/o adolescentes. La finalidad no es entretenerlos todo el día, el aburrimiento va a permitir la creación e imaginación en ellos. También practicar la tolerancia y la calma. Te recomendamos crear una rutina que sea posible para todos, adultos y niños. Es fundamental, aunque no podamos salir de casa mantener horarios de sueño y alimentación. Nuestro organismo está programado para eso, es suficiente estrés el cambio que implica la cuarentena, como para generar otro. Cuidemos ahora nuestro cuerpo y mente. Frente al virus debemos mantener nuestras defensas altas y para la vuelta a la normalidad se requerirá de mucha energía extra. Te presentaremos, a continuación, algunas sugerencias.

Actividad

Realiza un horario que contemple la rutina que van a realizar diariamente. Puedes buscar un cartón, una cartulina u hojas. Incluye las comidas, colaciones, horarios de tiempo libre, horas de estudio, tiempo con la familia, etc. A continuación, nuestras sugerencias:

Ejemplo:

- Desayuno y hacer la pieza
- Hacer tareas de la escuela
- Ejercicio: baile entretenido
- Almuerzo
- Tiempo libre
- Cena
- Baño, pijama, reflexión
- Dormir

RESPETA LAS HORAS DE SUEÑO EN LA RUTINA

HORAS DE SUEÑO

Edad	Horas totales	Noche	N° siesta
6-13 años	9-11 hrs	9-11 hrs	0
14-17 años	8-10 hrs	8-10 hrs	0
18-64 años	7-9 hrs	7-9 hrs	0
65 ó +	7-8 hrs	7-8 hrs	0

ACCIONES QUE CONTRIBUYEN AL BIENESTAR EMOCIONAL Y FÍSICO

Busquemos actividades o acciones que estimulen los químicos del bienestar. Así podremos ayudar a nuestro cerebro, cuerpo y corazón a estar en armonía.

DOPAMINA

Es el neurotransmisor del placer y relajación. Tiene una importante función en la memoria y otros procesos de aprendizaje.

1. Pon música y bailen todos. - Hagan carreras si tienes jardín. - Saltar la cuerda - Realiza juegos donde tengan que moverse: Correcorre, la pinta, el luce, el hombre negro, esconder un juguete y buscarlo o las escondidas.

2. La sensación de logro contribuye a la motivación y esta libera dopamina. Al terminar cada día, revisen la rutina y responsabilidades diarias, que tenían planificadas. Vean qué realizaron y qué puede ser modificado. ¡Celebren los logros! Puede ser con un grito de aliento, aplausos, stickers, etc.

SEROTONINA

Agradecer es mirar el lado bueno de una situación complicada, es valorar lo que sí tenemos, es admirar a la gente que está en tu vida. ¡Es dar gracias por lo que tienes!

- 1.** Dejen un espacio en la mañana o en la noche para crear en familia un agradecimiento, o vayan haciendo turnos y cada uno agradece lo que quiera. Puede ser un momento dentro de una oración familiar o antes de irse a dormir, etc. Pueden hacer un árbol de agradecimientos. Escriben lo que agradecen y lo cuelgan.
- 2.** Conexión con la naturaleza: Escuchar los pajaritos, sentir el sol, explorar en el jardín, esperar a que salga la primera estrella, etc. Respirar hondo y profundo. La exhalación más lenta que la inhalación, así el sistema nervioso entiende que estamos en calma.

OXITOCINA

Hay estudios que demuestran que las personas que hacen una acción social o dedican tiempo a otros, al cabo de un tiempo su índice de felicidad aumenta. Ser generoso y caritativo, así como ofrecer nuestro tiempo a los demás de forma desinteresada hace florecer la gratitud y la conexión con los demás, liberando grandes dosis de oxitocina. Algunas ideas:

- 1.** El cumplir la cuarentena es un regalo para quienes están en riesgo. Muéstrales el sentido a tus hijos y conversen de esto como familia.
- 2.** Busquen formas de regalarse algo cada día. Cocinar un queque, hacerles la comida preferida a los niños, regalarse los dibujos que han realizado, enviarse mensajes con los vecinos o a sus abuelos, etc.
- 3.** El cariño y contacto físico también es un gran generador de oxitocina. Busque maneras de entregarse ese cariño con abrazos, choque de pies, besos al aire, miradas cariñosas, escribir un mail a alguien a quién quieras mostrarle tu admiración y agradecimiento, etc.

ENDORFINA

¿Sabías que la ausencia de endorfina o bajos niveles genera síntomas depresivos y ansiosos, haciendo difícil enfrentar dificultades o traumas? También está relacionada con las sensaciones de placer y calma. Su liberación disminuye temporalmente la sensación de dolor cuando nos golpeamos.

Cuando ves una persona sonriente ¿Cómo te sientes? Muchas veces nos ayuda a generar un círculo virtuoso. Incluye actividades donde abunde la risa, esta nos permitirá generar mayor dosis de endorfina. Algunas actividades pueden ser:

- Concurso de caras más divertidas.
- Concurso de chistes.
- Jugar a la mímica.
- Contar historias divertidas que nos hayan pasado.
- ¿Qué actividad sabes que genera risa en tu familia? ¡No te olvides de realizarla!

DAR RESPONSABILIDADES A CADA MIEMBRO DE LA FAMILIA

Aprovechemos esta instancia para desarrollar autonomía y generar hábitos que contribuyan a la dinámica familiar para que nuestros niños se sientan capaces y así contribuir a su autoestima.

**GENERAR BIENESTAR REQUIERE ESFUERZO Y DETERMINACIÓN.
LAS RUTINAS PUEDEN VOLVERSE MONÓTONAS, REALIZA
CAMBIOS DE ORDEN Y MOTÍVALOS CON MÚSICA O CANTOS.**

ENSEÑA A VER LA OPORTUNIDAD EN LA DIFICULTAD

Júntense en familia y respondan estas preguntas. Pongan atención en las respuestas de los otros, hagan preguntas de eso que está contando, muestren interés en el mundo del otro. Esta actividad permite practicar la escucha activa, desarrollar la habilidad del aprender de otro que es distinto a mí. Nos conecta porque nos sentimos escuchados y vistos por los demás.

¿Qué podría significar esta experiencia que estamos viviendo?

¿Qué oportunidad se nos presenta con ella?

¿Qué puedo aprender de esto para aplicar en el futuro?

¿Qué podemos hacer distinto para ayudar en esta situación?



Sentimos junto a ti el miedo e incertidumbre de esta situación. Esperamos que estas actividades, con conocimientos teóricos y prácticos pueda apoyarte a tomar estos días como una aventura, donde se conecten con ustedes mismos y los que quieren.

"SI NO ERES PARTE DEL PROBLEMA, NO ERES PARTE DE LA SOLUCIÓN"

Fredy Kofman