

HERRAMIENTAS PSICOLÓGICAS PARA LARGOS PERIODOS DENTRO DE NUESTRO HOGAR



Sabemos que las situaciones de encierro pueden causar malestares emocionales y psicológicos en las personas, por esta razón, a continuación brindaremos algunas herramientas para sobrellevar el recogimiento.

1. Para no entrar en pánico debemos tener cuidado con la desinformación, el exceso de información o la información errónea que leemos y escuchamos a cerca del COVID-19 en Colombia...

Es necesario que nos informemos bien acerca de las medidas de precaución y el manejo de la higiene desde el hogar frente al COVID-19, de esta manera brindaremos la importancia adecuada a esta situación de salud pública y además es una forma de promover amor y autocuidado en nuestro hogar.

Es crucial identificar cuáles son las fuentes válidas para informarnos, ya que de esta forma evitaremos mitos o confusiones acerca del COVID-19 y nos libraremos de preocupaciones y miedos innecesarios.

Por ejemplo: Establezcamos una hora en la mañana o en la noche en la cual permitamos la entrada de noticias e información válida con el fin de ver y discutir en familia sobre el tema.

Es importante evitar la entrada excesiva de información, ya que la sobrecarga de noticias, informes y comunicados puede ocasionar desborde de ansiedad y preocupación en nuestra familia.

2. Mantenernos en movimiento, activar nuestro cuerpo y cerebro.

**Hacer ejercicio,
manualidades,
juegos en
familia, leer,
danzar, cocinar o
aprender un hobby
nuevo.**





**Con el fin de
estimular los
procesos cognitivos,
evitar la
frustración del
encierro y prevenir
el uso excesivo de
redes sociales.**

3. Hacer buen uso de la tecnología y las redes Sociales.

En tiempos de aislamiento, promovamos el uso de redes sociales para estar mas cerca a nuestros amigos y seres queridos, pero también para el estudio y realización de tareas virtuales.

Además, podemos aprovechar las actividades de ocio que nos provee la tecnología (películas, series o documentales) ya que es una gran oportunidad para fortalecer el vínculo familiar.



Será de gran ayuda si establecemos tiempos determinados para ocio y tiempos determinados para responsabilidades

4. Re significar la situación de recogimiento



Para el afrontamiento asertivo de este periodo de recogimiento, centremos nuestro pensamiento en que este tiempo es necesario para la salud propia y colectiva, que aunque es difícil quedarnos en casa, es importante poner nuestro granito de arena para el bienestar de todos, también pensemos que es una oportunidad para crear rutinas nuevas en casa y fortalecer relaciones en familia.

**5. Planificar una rutina
que podamos seguir
Diariamente.**

Hacer un plan para la rutina diaria entre semana

Ya que aún tenemos que cumplir responsabilidades por que estamos en un periodo de recogimiento no de vacaciones, hacer una rutina nos ayudará a establecer tiempos y llevar saludablemente esta situación.

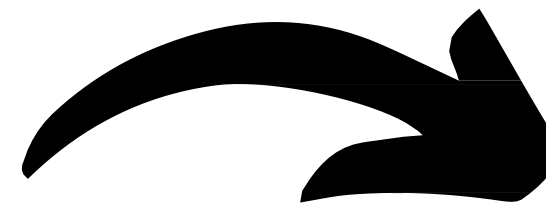
podemos planear nuestra rutina creativamente, de manera que haya tiempo para hacer los deberes tanto del hogar como del colegio, para actividades de ocio y cohesión en familia, para ejercicio en casa y para ver noticias e informarnos.

Tener hábitos diarios es de gran ayuda para evitar situaciones de frustración, ansiedad y estrés por aburrimento.

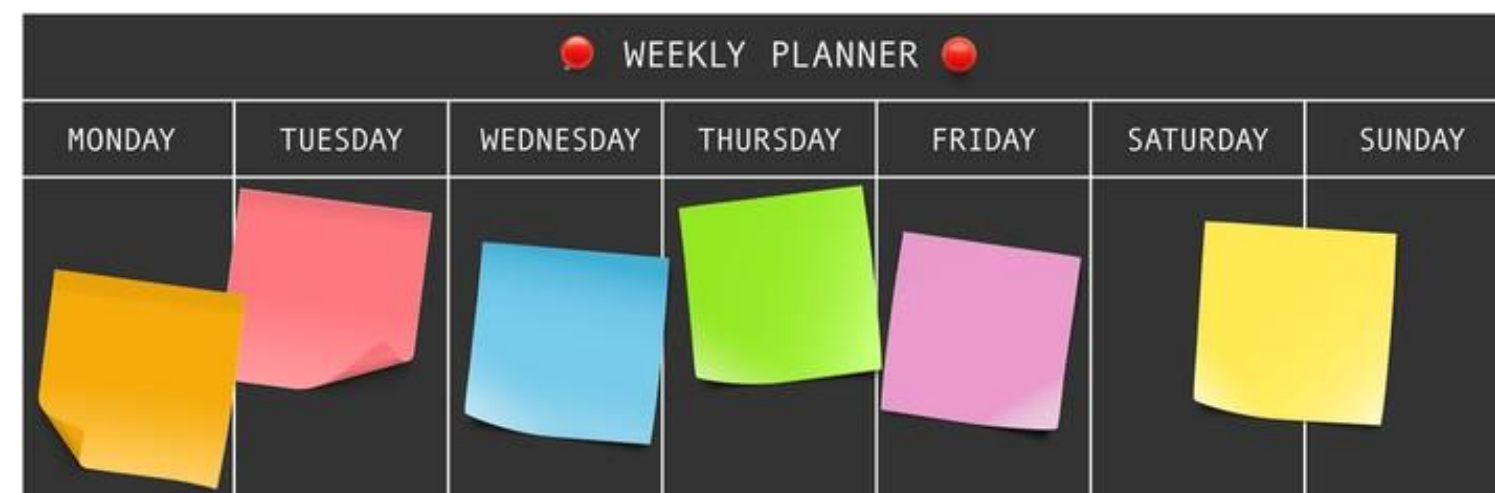
¡Primero hacemos una lista donde se plasmen las actividades que vamos a hacer en la rutina diaria!



#162618653



Luego podemos hacer un cronograma para fijar el tiempo en que haremos cada actividad



Será de gran ayuda construir nuestro horario en familia, ser flexibles pero ordenados con los tiempos y ubicarlo a la vista de todos.

¡Recordemos que en nuestra rutina podemos incluir actividades divertidas en familia!

- **Si es posible alistemos materiales para hacer manualidades en familia, por ejemplo: pinturas, papeles de colores, marcadores, tijeras, pegante y toda clase de elementos para poner a volar nuestra creatividad.**



- **Aprender recetas nuevas y hacerlas en familia es una gran idea para fortalecer vínculos y pasar un buen rato en familia.**



- **Ver películas, series y documentales para luego debatir en familia.**



- **Podemos probar con juegos de mesa, intentar jugar ajedrez, parques o juegos de cartas será una oportunidad para pasar tiempo de calidad dentro del hogar.**



A continuación encontraremos algunos links y páginas de interés en donde podremos hallar ideas para pasar tiempo en familia de forma entretenida y fácil...

- **Accediendo a : <https://sincopyright.com/museos-virtuales/> Encontrarás links para hacer visitas y tours virtuales a 50 museos en todo el mundo.**
- **La revista Semana lanzó un artículo que contiene actividades y manualidades para hacer en familia, solo tienes que acceder a : <https://www.semana.com/educacion/articulo/los-consejos-de-una-mama-experta-en-homeschool-para-los-dias-sin-clase/657322> Y escoger a tu gusto.**
- **En la página : <http://www.academons.com/> encontraremos el portal para descargar una App que contiene muchos juegos gratis con los cuales los niños podrán aprender mientras se divierten.**
- **Para los niños de 3 a 12 años existe una App interactiva para descargar en PlayStore llamada "Smile and Learn" en la cual se podrán encontrar mas de 5000 actividades que además de entretener también enseñan.**

Desde el departamento de Psicología invitamos a todas nuestras familias sajonianas a vivir esta situación como una oportunidad para compartir en unidad, adquirir nuevos aprendizajes, hábitos, rutinas y así fomentar las dinámicas internas del hogar.

Referencias

- **San Martín. (2020). Consejos psicológicos para largos periodos dentro de casa.**
- **Hacerfamilia. (2020). 15 días sin clase por el coronavirus, ¿qué hacemos en casa con los niños?. Blog. retomado de:**
<https://www.hacerfamilia.com/ocio/15-dias-clase-coronavirus-hacemos-casa-ninos-20200310123043.html>
- **Revista Semana. 2020. Blogs y artículos.**

“