

## SALUD MENTAL: ¿QUÉ TENEMOS QUE CONSIDERAR EN DÍAS DE CUARENTENA?



Tanto en Chile como en todo el mundo, estamos viviendo una situación compleja a nivel sanitario, debido a que toda la rutina que conocemos se ve en jaque con la **cuarentena** solicitada por las autoridades como medida preventiva. Es así como es necesario tener en consideración que **nuestra salud mental cumple un papel fundamental en como atravesamos este proceso desafiante, que es responsabilidad de todos.**

### Cambios que se pueden observar en un periodo de aislamiento

- Un mayor número de **rabietas e irritabilidad**. No hacer lo que le pedimos e incluso responder de mala forma. .
  - La falta de su rutina habitual puede dar lugar a **cambios de humor** y aumentar las peleas entre los hermanos.
  - Debido a la cantidad de información que estamos recibiendo constantemente, la preocupación de los padres y el cambio total de su “rutina habitual”, puede verse reflejado en nuestros estudiantes, como en alteraciones de sueño, que aumenten los miedos y las pesadillas.
  - También es posible que se presente algún grado de **ansiedad**, que se puede manifestar en mayor o menor ingesta de comida (especialmente de cosas dulces), labilidad emocional y alteración de la rutina del sueño.
- Dependiendo la edad, es posible que se presenten conductas regresivas (buscar una figura de apego de manera constante, volver a dormir en



cama de papás, chuparse el dedo, entre otros).

- La incertidumbre es un factor que altera los sentidos y la percepción de la realidad, debido a que cualquier estímulo que se salga de la norma, puede ser interpretado como una posible amenaza.



## ¿Cómo prevenir los efectos secundarios de la cuarentena?



### “Todos estamos unidos.”

1. El o los adultos a cargo, son los principales reguladores del bienestar de los niños, niñas y jóvenes, siendo el modelo más cercano a seguir.
2. Estar unidos como familia ante esta emergencia, permitiendo el diálogo e informando acorde a la edad a cada integrante de la situación actual.
3. Brindar contención frente a inquietudes, dudas y/o miedos.
4. Establecer “normas y rutinas de convivencia pacífica” con el objetivo de mantener un ambiente armónico y sano emocionalmente.

## Normas y Rutinas de convivencia pacífica

Mantener los horarios establecidos de lunes a viernes, respetando la organización de cada día para ir avanzando en las actividades enviadas por los docentes, favoreciendo el aprendizaje. Para lograr este objetivo, es necesario considerar lo siguiente:

- a. Establecer espacios de trabajo académico y espacios de juego o actividades recreativas.
- b. Que los niños y jóvenes sean conscientes del horario a seguir cada día, respetando los tiempos de pausa entre hora y hora.
- c. Respetar horarios y horas de sueño.
- d. Que el o los adultos responsables brinden un espacio para preguntar como estuvo su día y si necesita apoyo en algún área.

Es importante hacer consciente a toda la familia sobre el lenguaje y buen trato que debe existir entre todos los integrantes. Tenemos que fomentar la amabilidad y empatía por medio de un lenguaje positivo, siendo capaces de expresar lo que nos sucede de buena manera. Para esto es fundamental que el adulto responsable pueda dar el ejemplo y mediar en caso de ser necesario.





## Actividad física

Considerando que estaremos en un espacio reducido y que los niños, niñas y jóvenes no contarán con el patio de la escuela y clases de educación física para liberar energía, es importante mantener una rutina de ejercicios básicos que incluya respiración, flexibilidad y movilidad general del cuerpo, si cuentan con patios en sus casas trotar por periodos cortos o jugar por un tiempo acotado, de no contar con espacios practicar ejercicios tipo “yoga” o simplemente bailar. Estas actividades se pueden organizar dentro de las “normas y rutinas de convivencia pacífica”. Es importante considerar la opinión de los niños, niñas y jóvenes en la elaboración de estas rutinas, con el fin de que se sientan escuchados y que también aporten al bienestar familiar (reforzar que todos somos muy creativos y valiosos.)



## Uso de la tecnología

La tecnología y medios de comunicación, pueden ser utilizados como un aliado en este periodo de cuarentena. Sin embargo, el uso excesivo de pantallas y de medios digitales podría afectar en la rutina de sueño, cansancio visual, aumentar la sintomatología ansiosa y descuidar o perjudicar el avance del aprendizaje académico que se ha establecido como medida para este periodo. Además, hay que considerar que ya por parte del establecimiento se realizarán las actividades académicas de manera tecnológica, por lo cual se hace necesario controlar el tiempo frente a las pantallas especialmente en los adolescentes.





## Conclusiones

Recordemos que la cuarentena tiene que ser vivida como una decisión propia y no como una obligación, esto ayuda a combatir la ansiedad. Además, es importante hacer consciente el sentido de la cuarentena, el cual es prevenir más contagios de corona virus y resguardar la salud de todos los integrantes de la comunidad educativa y de nuestra sociedad.

La incertidumbre con la cuarentena es natural, sin embargo, no debemos quedarnos en el agobio. Cada uno tiene que centrarse en lo que puede hacer. Junto con esto, también conversar con sus hijos que nadie tiene certeza de cuánto tiempo podría durar esto, por lo que no hay que adelantarse al futuro, ni generar falsas expectativas y seguir las instrucciones dadas periódicamente por los expertos y el establecimiento.

**“cualquier crisis tiene tres cosas: una solución, una fecha de caducidad y una enseñanza para tu vida”**



Jeanette Yáñez Pizarro  
Orientadora  
Escuela Germán Riesco