



soyprovidencia

Corporación  
DESARROLLO  
SOCIAL

PROGRAMA DE APOYO  
SOCIOEMOCIONAL

**GUÍA DE APOYO  
SOCIOEMOCIONAL**  
**COVID-19**  
**EDUCACIÓN MEDIA**

---

MARZO 2020



# ORIENTACIONES COVID-19

## APODERADOS Y ESTUDIANTES

TODO EL MUNDO HABLA DE LA ENFERMEDAD POR CORONAVIRUS 2019 (COVID-19), Y DONDE MIRES HAY INFORMACIÓN SOBRE EL VIRUS Y SOBRE CÓMO PROTEGERTE. CONOCER LOS DATOS ES FUNDAMENTAL PARA PARA ESTAR PREPARADO Y PROTEGERTE A TI MISMO Y A TUS SERES QUERIDOS.

---

NIÑOS, NIÑAS Y JÓVENES SON PARTICULARMENTE SENSIBLES A LA INFORMACIÓN QUE CIRCULA EN REDES SOCIALES Y TELEVISIÓN, LO QUE PUEDE GENERAR MAYOR ANSIEDAD Y TEMOR. A CONTINUACIÓN SE ENTREGAN RECOMENDACIONES PARA CUIDAR EL BIENESTAR PSICOSOCIAL DE TODA LA FAMILIA.

---

FUENTES: UNICEF, UNESCO, OMS, MINSAL.



# ORIENTACIONES COVID-19

## APODERADOS Y ESTUDIANTES

EL CIERRE DE ESTABLECIMIENTOS EDUCACIONALES, LA LIMITACIÓN DE ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES, AUMENTAN LAS HORAS DE CONVIVENCIA EN CASA, LO QUE GENERA PREOCUPACIÓN A MUCHAS FAMILIAS EN RELACIÓN AL QUÉ HACER CON LOS HIJOS DURANTE LA CUARENTENA.

VIVIMOS UNA SITUACIÓN INCIERTA EN LA QUE HAY QUE GESTIONAR LA LOGÍSTICA FAMILIAR Y EMOCIONAL. NO ES MOMENTO DE PRETENDER IMPOSIBLES NI DE APROVECHAR LA OCASIÓN PARA INTENTAR CAMBIAR NUESTRAS VIDAS, SE TRATA DE LLEVAR LA SITUACIÓN LO MEJOR POSIBLE.

---

AL COMIENZO EL ESTAR EN LA CASA NOS PARECE DIVERTIDO, VEMOS UNA OPORTUNIDAD PARA DESCANSAR DE LA RUTINA DIARIA. A MEDIDA QUE PASAN LOS DÍAS, NOS INVADE LA INCERTIDUMBRE SOBRE CUÁNTO TIEMPO DURARÁ LA MEDIDA, SI ALCANZARÁ EL DINERO, Y LAS PREOCUPACIONES POR LAS MEDICAMENTOS Y ALIMENTOS, POR LO QUE SE MEZCLAN LOS MIEDOS Y ANSIEDADES DE CADA MIEMBRO DEL HOGAR.

---



# ORIENTACIONES COVID-19

## ¿QUÉ PUEDO HACER PARA MANEJAR MI ESTRÉS?

**EXPRESAR VERBALMENTE LO QUE SENTIMOS:** IMPORTANTE TENER ESPACIOS COMO FAMILIA PARA CONVERSAR SOBRE LO QUE ESTÁ OCURRIENDO Y CÓMO SE SIENTEN. PARA ELLO, ES RELEVANTE ESTAR INFORMADOS, SABER QUÉ MEDIDAS SE PUEDEN TOMAR PARA EVITAR EL CONTAGIO, Y SER RESPONSABLES EN EVITAR SALIR DEL HOGAR SI NO ES ESTRICTAMENTE NECESARIO. ESPECIALMENTE EN EL CASO DE ADOLESCENTES QUE NO PERCIBEN EL RIESGO DE LA SITUACIÓN Y BUSQUEN SALIR DE IGUAL MANERA.

**DOSIFICAR EL CONSUMO DE INFORMACIÓN DIARIA:** LIMITE SU NIVEL DE PREOCUPACIÓN, REDUCIENDO EL TIEMPO QUE LA FAMILIA PASA VIENDO O ESCUCHANDO NOTICIAS DE LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN QUE LES GENEREN MALESTAR.

---

POR LO ANTERIOR, SE RECOMIENDA QUE LOS ADULTOS SEAN QUIENES SUPERVISEN LOS TIEMPOS DE EXPOSICIÓN A ESTOS MEDIOS, PRIORIZANDO LA CONVERSACIÓN, COMO FILTRO DE BAJADA A LOS DEMÁS MIEMBROS DE LA FAMILIA Y ASÍ DISMINUIR LOS SENTIMIENTOS DE ANSIEDAD Y NEGATIVIDAD.

APAGAR EL TELÉFONO DE VEZ EN CUANDO PARA CONTROLAR LA AVALANCHA DE INFORMACIÓN.

---





# ORIENTACIONES COVID-19

## ¿QUÉ PUEDO HACER PARA MANEJAR MI ESTRÉS

**MANTENER LAS RUTINAS O GENERAR UNA NUEVA AJUSTADA A LA REALIDAD:** EL BENEFICIO DE LAS RUTINAS ES QUE DAN PREDICTIBILIDAD, LO QUE GENERA SEGURIDAD EN LOS NIÑOS Y ADOLESCENTES.

PARA LOGRAR LA CONTINUIDAD DE LA RUTINA, SE RECOMIENDA MANTENER LOS HORARIOS DE ALIMENTACIÓN - DESAYUNOS, ALMUERZOS, COLACIONES Y CENAS- DE ASEO Y DE DESCANSO, PROCURANDO LEVANTARSE TEMPRANO PARA ESTUDIAR, Y LUEGO TENER UN ESPACIO DE OCIO POR LAS TARDES.

EL JUEGO Y LA CHARLA SON DOS ELEMENTOS CENTRALES EN ESTE MOMENTO.

---

EN CUANTO A LOS HIJOS E HIJAS ADOLESCENTES, “SON QUIENES NOS TIENEN QUE ENSEÑAR A LOS ADULTOS LAS POTENCIALIDADES DE LA VIRTUALIDAD. ELLOS PUEDEN MANTENER POR ESA VÍA SU CONTACTO SOCIAL, TAN IMPORTANTE PARA LA EDAD,

“ES IMPORTANTE QUE LOS ADULTOS PUEDAN ESTAR EN SUS CASAS, Y ACOMPAÑAR E INSISTIR EN LAS RUTINAS ACADÉMICAS DE SUS HIJOS”,

---

**ESTABLECER REGLAS DE CONVIVENCIA, VOLÚMENES PARA LA MÚSICA O LAS PELÍCULAS, HORARIOS DE DESCANSO Y ESTUDIO, ASÍ COMO TAMBIÉN PROMOVER LA POSIBILIDAD DE CONVERSACIÓN CON OTRAS PERSONAS, YA SEA POR TELÉFONO, VIDEOLLAMADAS O CHATS.  
SUPERVISAR USO DE PANTALLAS.**





# ORIENTACIONES COVID-19

## ¿CÓMO MANEJAR LAS EMOCIONES Y LA IRRITABILIDAD ENTRE LOS MIEMBROS DE LA FAMILIA?

**ASUMIR LAS EMOCIONES:** NO RESTAR IMPORTANCIA A SUS PREOCUPACIONES NI EVITARLAS.

**COMUNICARSE DE FORMA CLARA:** SENTARSE A HABLAR SOBRE LA SITUACIÓN ACTUAL Y SOBRE LO QUE SIENTEN.

**ESCUCHAR AL OTRO:** COMUNICARSE PARA ENTENDER SUS NECESIDADES, NO PARA REPROCHARLE IDEAS O SENTIMIENTOS. ESTABLECER TAREAS JUNTOS Y FORMAS DE COLABORAR.

**HACER ACTIVIDADES EN FAMILIA:** COMPARTIR JUEGOS DE MESA, LECTURAS EN GRUPO O LA PREPARACIÓN DE ALGUNA RECETA NUEVA. RESPETAR LOS MOMENTOS DE SOLEDAD. CADA MIEMBRO DEL HOGAR TIENE INTERESES QUE DESEA DESARROLLAR, NECESITA ESPACIOS PARA RELAJARSE, O INCLUSO DEBE ATENDER TAREAS DE TELETRABAJO O ESTUDIO.

HAY QUE TOMAR EN CUENTA QUE AL ESTAR JUNTOS POR VARIOS DÍAS, PUEDEN HABER CONFLICTOS, POR LO QUE HAY QUE BUSCAR MANERAS DE MANEJARLOS”.

**TOMAR DISTANCIA CUANDO NOS SENTIMOS OFUSCADOS.** COMPRENDER QUE LA FAMILIA ESTARÁ JUNTA EN UN SOLO LUGAR POR ALGÚN TIEMPO, Y ES MEJOR EVITAR QUE LAS DISCUSIONES SE AGRAVEN.

**TOMAR UN MOMENTO PARA RELAJARSE.** RESPIRAR PROFUNDAMENTE, EL TIEMPO QUE LA PERSONA NECESITE. UNA VEZ QUE SE SIENTA MÁS CALMADA, ESTARÁ MÁS DISPUESTA A RESOLVER LA DISCUSIÓN SIN ALTERARSE.

APROVECHAR LA TECNOLOGÍA PARA APRENDER EJERCICIOS DE MEDITACIÓN.



# ORIENTACIONES COVID-19

## ¿CÓMO AYUDAR A LOS ADOLESCENTES A GESTIONAR EL ESTRÉS DURANTE EL BROTE DE COVID-19?

**LOS ADOLESCENTES PUEDEN RESPONDER AL ESTRÉS DE DIVERSAS FORMAS, POR EJEMPLO, MOSTRÁNDOSE MÁS DEPENDIENTES, PREOCUPADOS, ENFADADOS O AGITADOS, ENCERRÁNDOSE EN SÍ MISMOS. MUÉSTRATE COMPENSIVO ANTE LAS REACCIONES DE TU HIJO, ESCUCHA SUS PREOCUPACIONES Y BRÍNDALE CONTENCIÓN Y ATENCIÓN.**

**HAZ HINCAPIÉ EN EL HECHO DE QUE PUEDEN HACER MUCHAS COSAS PARA PROTEGERSE A SÍ MISMOS Y A LOS DEMÁS. POR EJEMPLO, PRESENTALES EL CONCEPTO DE DISTANCIAMIENTO SOCIAL Y ENSÉÑALES BUENOS HÁBITOS DE SALUD, COMO CUBRIRSE LA TOS Y LOS ESTORNUDOS CON EL CODO Y LAVARSE LAS MANOS.**

**NO AISLARSE DEL TODO:** ESTABLECER CONTACTO CON NUESTRAS REDES MÁS CERCANAS. ES ESPERABLE QUE SE PRESENTEN SENTIMIENTOS DE IMPOTENCIA, ABURRIMIENTO, SOLEDAD Y TRISTEZA, DEBIDO AL PERIODO DE CUARENTENA O AISLAMIENTO. SE RECOMIENDA LLAMAR Y/O ESCRIBIR A NUESTRAS REDES PARA GENERAR LA SENSACIÓN DE COMPAÑÍA.

**SÉ HONESTO:** EXPLÍCALE LA VERDAD DE LA FORMA MÁS ADECUADA PARA SU EDAD. SI NO TIENES RESPUESTAS PARA SUS PREGUNTAS, NO HAGAS SUPOSICIONES. APROVECHA LA OCASIÓN PARA BUSCAR LAS RESPUESTAS JUNTOS. LOS SITIOS WEB DE ORGANIZACIONES INTERNACIONALES COMO UNICEF Y LA OMS SON BUENAS FUENTES DE INFORMACIÓN. EXPLÍCALE QUE PARTE DE LA INFORMACIÓN QUE HAY EN INTERNET NO ES RIGUROSA, Y QUE ES MEJOR CONFIAR EN LOS EXPERTOS.



# ORIENTACIONES COVID-19

FRENAR LA PANDEMIA REQUIERE DE CAMBIO DE ACTITUDES Y DE LA MANERA EN LA QUE INTERACTUAMOS, PERO SOBRE TODO REQUIERE DE RESPONSABILIDAD SOCIAL Y SOLIDARIDAD.

---

"CUIDARTE A TÍ MISMO PARA  
CUIDAR A OTROS"

---



soyprovidencia

Corporación  
DESARROLLO  
SOCIAL

PROGRAMA DE APOYO  
SOCIOEMOCIONAL

**GUÍA DE APOYO**  
**PSICOSOCIAL**  
**COVID-19**  
**EDUCACIÓN MEDIA**

MARZO • 2020