



Bienestar emocional familiar en tiempos de cuarentena.

Magaly Ahumada B.
Orientadora

¿Qué nos puede suceder estos días?

- Preocuparse en exceso sobre la propia condición física, el trabajo y otros arreglos a futuro.
- Sentirse molesto, irritable y ansioso cuando la libertad ha sido restringida.
- Preocuparse por las personas que están con contagio.
- Imaginar que lo peor puede ocurrirle, provocándole angustia y miedo.
- Sentir culpa sobre conductas previas que podrían haber causado un potencial contagio.
- Tener sentimientos de soledad y aislamiento debido a la interacción limitada con otros.
- Otras

Todas estas reacciones son esperables y normales frente a una emergencia como la que estamos viviendo.



Bienestar emocional de adolescentes en cuarentena, consejos para padres:



- Conversen acerca de la situación actual de la pandemia, compartan mutuamente sus dudas y valide sus emociones y preocupaciones. **Conversar** acerca de los mitos y rumores que estén circulando y cómo reconocer las noticias falsas (fake news).
- El tiempo en casa facilita pasar más tiempo conectado a redes sociales y que dejen de hacer otras actividades que usualmente disfrutaban y los relajan. **Motive a recuperar esas actividades** y en conjunto establezcan horarios de desconexión de las redes sociales para toda la familia.
- **Motive y apoye la mantención de las rutinas y actividades cotidianas**, especialmente los hábitos de alimentación, sueño y ejercicio físico. Es deseable que realicen actividades escolares o académicas de manera regular, idealmente en horarios ya establecidos previamente.
- Organicen en conjunto la **distribución de tareas domésticas**. Si esto es novedad para él o ella, comience por las que le sean más fáciles o de más agrado. Facilitará el sentido de pertenencia y de utilidad en la familia, en la medida que se entienda como algo justo y que beneficia a todos.

¿Cuándo pedir ayuda?



Pida ayuda para sí mismo, un familiar o amigo, si observa alguna de las siguientes situaciones:

- » Mucha tristeza y retraimiento.
- » Pensamientos y sentimientos recurrentes que abruman e interfieren actividades cotidianas.
- » Dificultad para realizar tareas cotidianas, incluso aquellas que parecieran muy simples (por ej. preparar comida, aseo personal y otras).
- » Intención de hacerse daño o planificar hacerlo.
- » Dejar de comer.
- » Consumo frecuente y excesivo de alcohol y otras drogas, o automedicación de fármacos para el ánimo o el sueño.
- » Cambios drásticos en el estado del ánimo, conductas o hábitos de sueño.
- » Intensos miedos y temores que impiden realizar actividades.
- » Sentirse muy pesimista respecto a su futuro y sus planes.



¿Dónde pedir ayuda?

- **Puede contar conmigo como orientadora.**
- **Salud responde :600 360 777**, que cuenta con una línea especial de psicólogos que prestan ayuda en situaciones de crisis.
- **Fono Mayor: 800 4000 35**, atendido por especialistas en temáticas de personas mayores.
- **Fono 1455:** Orientación en Violencia contra la mujer
- **Fono Infancia: 800 200 188**, apoyo psicológico gratuito para la crianza.
- **Fono Drogas y Alcohol: 1412**, orientación profesional las 24 hrs. del día.
- **Otros canales de ayuda:**
 - **Fundación Todo Mejora**, apoyo y orientación para la prevención del suicidio adolescente y bullying homofóbico a jóvenes LGBT. A través del chat del fanpage todomejora.org, bajando aplicación en celular o vía mail a apoyo@todomejora.org
 - **Línea Libre**, canal de apoyo para niños, niñas y adolescentes llamando al 1515, descargando la App o en la web www.linealibre.cl
 - **Fundación Amanoz**, voluntarios que reciben llamadas de personas mayores que se sienten solas: oficina@amanoz.cl
 - **Fundación Míranos** para la prevención del suicidio en personas mayores: contacto@fundacionmiranos.org

An illustration of a family of four and a dog, all with their eyes closed in a peaceful embrace. They are framed by a thick, white, textured circular border. The background is a light green with stylized plants and a yellow sun in the top left. The text "¡De esta, salimos juntos!" is written in red across the center of the family.

¡De esta, salimos
juntos!