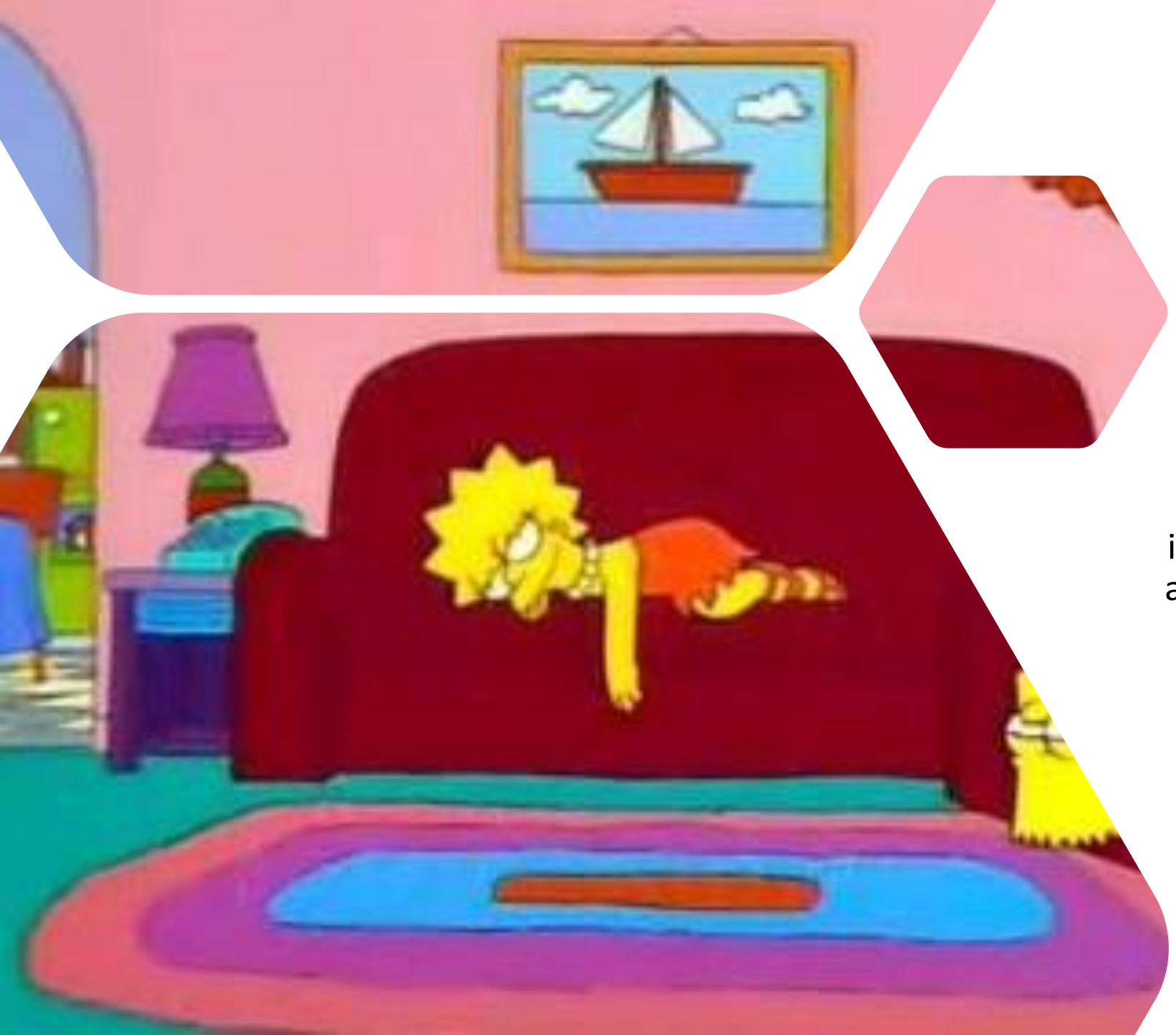
HÁBITOS, RUTINAS Y ROLES

Algunas Orientaciones en Período de Cuarentena

PIE

1813

PROGRAMA DE INTEGRACIÓN ESCOLAR



¿Qué significa Cuarentena?

“Confinamiento (encierro) TRANSITORIO al que se somete un individuo antes de permitir su acceso a una determinada zona, con el fin de comprobar que no padezca una enfermedad infecciosa en este caso el coronavirus, o bien para impedir que se propague el contagio.”

¿Qué debemos hacer?

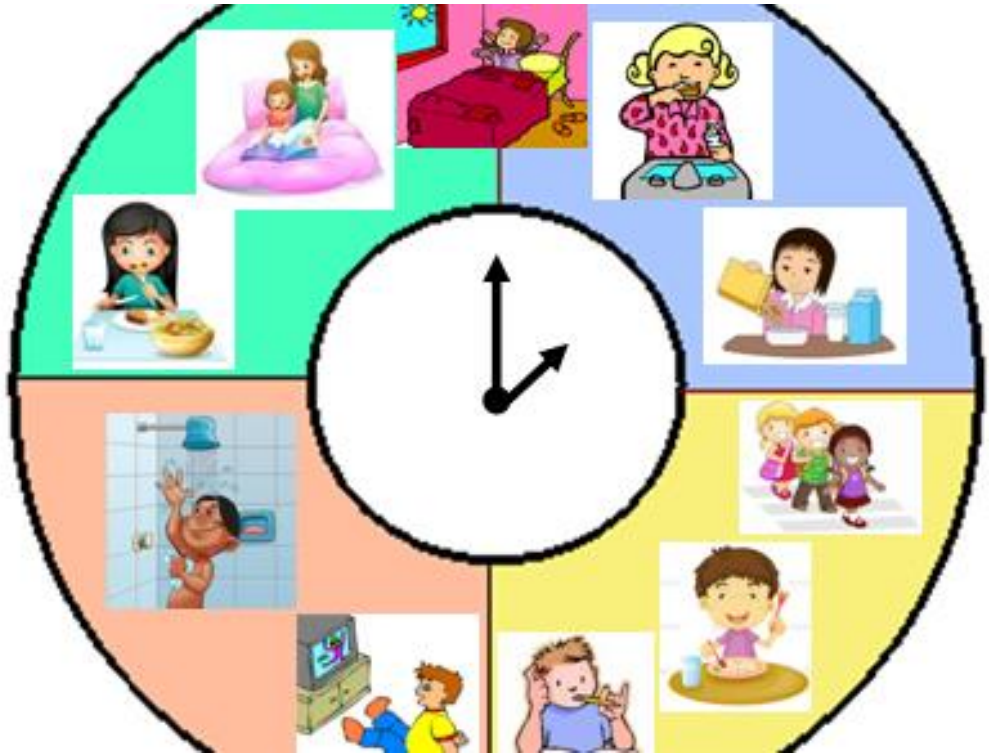
Permanecer en nuestras casas → Lo que NO significa estar aburrido o hacer nada → Evitar salir (a menos que sea necesario)

Sólo si necesitamos comida → Si necesitamos atención médica → Si necesitamos ayudar o acompañar a otra persona

No estamos de vacaciones
Estamos en cuarentena

NECESITAMOS DE:

- RUTINAS
- HÁBITOS
- ROLES



RUTINA

Es importante realizar actividades dentro de la casa que sean de nuestro interés y que respondan a las tareas que realizamos a diario para vivir.

Por ejemplo:

Horarios

Higiene

Alimentación

Tareas Escolares

Cuidado de mascotas (si tenemos)

Puedes hacer un horario de tu rutina y pegarlo en algún lugar visible de la casa para que lo puedas revisar

POR EJEMPLO:

HORA	ACTIVIDAD
08:30	Levantarse Lavado de manos, dientes y cara (ducha)
09:00	Desayuno
	Ejercicios de estiramiento , juegos
11:30	Colación
12:00	Realizar labores de orden y aseo Lavado de manos
14:00	Almuerzo Orden y lavado luego de comer
15:30 – 17:30	Actividades Escolares
18:00	Once
19:00	Tiempo de ocio, jugar, televisión, leer, etc. (ducha si no lo hice en la mañana)
21:00	Cena o colación o comida (depende de lo que se haga en tu casa)
22:30	Dormir

¡IMPORTANTE!

Las Rutinas

Pueden cambiar

Según lo que quieras hacer cada día, puedes ir incorporando o cambiando tareas

Es importante que realices distintas actividades

Es fundamental el orden, limpieza y alimentación

Actividad Física

Una persona entre los 5 y los 17 años de edad debe realizar “como mínimo 60 minutos diarios de actividad física de tipo moderada a vigorosa“ OMS.

No significa que debamos estar en un gimnasio o en la clase de educación física.

No significa realizar una rutina intensa de gimnasia.

Es que podamos movernos al menos una de las tantas horas del día.

Para ello podemos…

- Realizar ejercicios de estiramiento y respiración durante la mañana (15 minutos aprox.)
- Una rutina de yoga, aeróbica, gimnasia zumba o baile que podemos encontrar en internet (30 minutos aprox.)

  Just dance, por ejemplo, también puede servir.
- Utilizar un balón o jugar con una pelota si tenemos espacio para hacerlo, si es posible en familia o con quien esté en la casa (15 a 30 minutos aprox.)

Hábitos

Es “Cualquier conducta repetida regularmente”, se refiere a actividades que realizamos diariamente, pero que se transforman en un hábito cuando se incorporan a la rutina de manera automática.

Por ejemplo: si olvido lavarme los dientes, es un hábito que requiere reforzarse.

Por ello es importante REFORZAR y MANTENER hábitos

COMO POR EJEMPLO →

HIGIENE

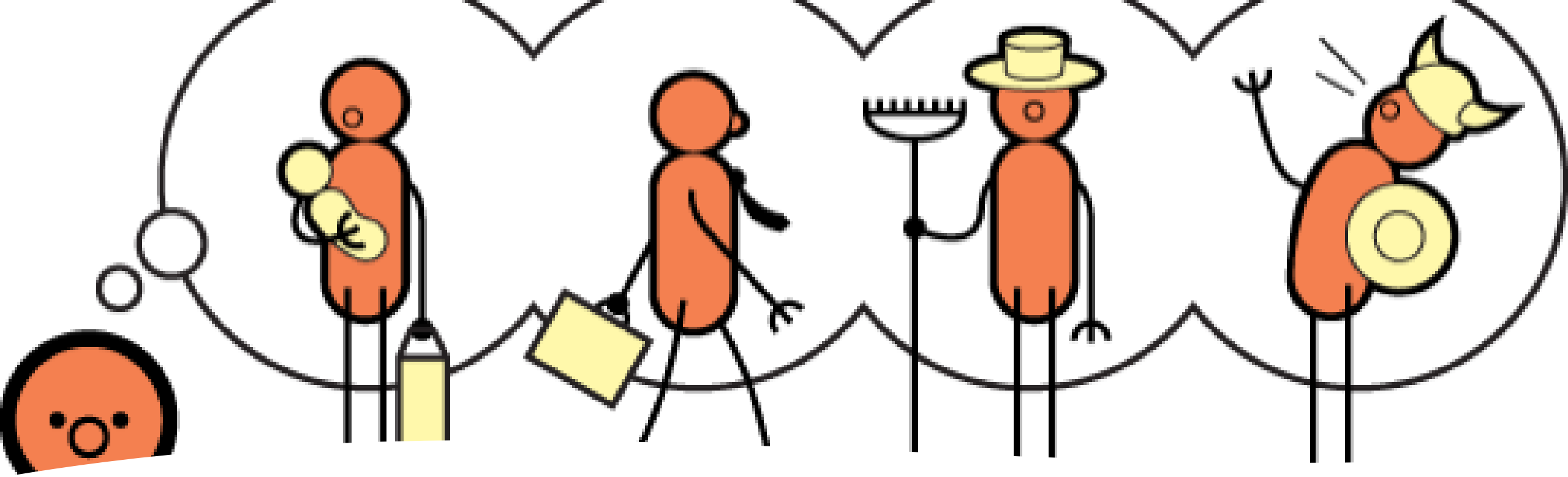
- Lavado de manos antes y después de comer (en cuarentena el Lavado de manos aumenta su frecuencia a cada vez que nos expongamos a una superficie que este fuera de nuestro hogar)
- Lavado de dientes después de cada comida.
- Ducha diaria.

ESTUDIO

- Revisar el material entregado por profesores(as) y el material que se encuentra disponible en la página web.
- Leer (revistas, cómics, mangas, libros).
- Ver documentales relacionados con historia o ciencia por ejemplo.
- Realizar ejercicios matemáticos.
- Realizar tareas pendientes.

ALIMENTICIOS

- Comer cada cuatro horas (en lo posible).
- Comer frutas y verduras (refuerza el sistema inmune que nos protege de lo virus).
- EVITAR ¡¡ Azúcares, grasas, gaseosas y comida chatarra!!



ROLES

Con cuál de estos roles te sientes identificado(a)

- Estudiante
- Hijo(a)
- Hermano(a)
- Primo(a)
- Sobrino(a)
- Nieto(a)
- Dueño de mascota

De las opciones elegidas

Elabora una lista con las tareas que puedes realizar en tu casa durante este período que puedas incluir en tu rutina.

Por ejemplo:

- ✓Como estudiante, podría revisar cada día un asignatura distinta, tomando el material que me enviarán mis profesores(as).
- ✓Como dueño de mi mascota, le daré de comer a diario y limpiaré su lugar (patio, caja de arena, etc.)
- ✓Como hijo(a), me preocuparé de mantener el orden en mi habitación y espacios comunes, si desordeno o si ensucio “DEBO” limpiar.

RECUERDA

La importancia del cuidado mutuo, es una medida PREVENTIVA como por ejemplo:

NO salir de nuestras casas

Hay personas que son más vulnerables al contagio como los adultos mayores o quienes tienen alguna enfermedad crónica.

Por ejemplo: asma, hipertensión, diabetes, etc. Y quienes están en tratamiento por enfermedades como el cáncer.

Es importante saber que:

Puedes sentirte ansioso(a) o inquieto(a), todas las personas no sentimos así ante una situación de este tipo

Puedes conversarlo con las personas de tu confianza

Puedes dibujar o escribir para expresar lo que estás sintiendo

Los juegos de mesa son una buena opción (monópolis, catán, uno, cartas dominó, etc.)

Recordar que la rutina debe ser variada

Los VIDEO juegos **NO** son la única actividad y en exceso generan más estrés.

Y POR ÚLTIMO …

¿QUÉ IMPLICA ESTAR EN ESTADO DE EXCEPCIÓN CONSTITUCIONAL DE CATÁSTROFE?

VIGENCIA DE 90 DÍAS Y COMENZARÁ A PARTIR DE LAS 0:00 HORAS DEL JUEVES

- DAR MAYOR SEGURIDAD A NUESTROS HOSPITALES Y TODOS LOS SITIOS DE ATENCIÓN DE SALUD.
- PROTEGER MEJOR LA CADENA LOGÍSTICA Y TRASLADO DE INSUMOS MÉDICOS.
- FACILITAR EL CUIDADO Y TRASLADO DE PACIENTES Y PERSONAL MÉDICO, Y LA EVACUACIÓN DE PERSONAS.
- RESGUARDAR EL CUMPLIMIENTO DE LAS CUARENTENAS Y MEDIDAS DE AISLAMIENTO SOCIAL.
- GARANTIZAR LA CADENA DE PRODUCCIÓN Y DISTRIBUCIÓN PARA ASEGURAR EL NORMAL ABASTECIMIENTO DE LA POBLACIÓN.
- PROTEGER Y RESGUARDAR MEJOR NUESTRAS FRONTERAS.

“Haz una pausa para descansar, recuperar energía y reiniciar con más fuerza “

Agradecimientos especiales a:

Vanessa Moncada C. y Marcela Allendes R. - Terapeutas Ocupacionales-Chile

Con colaboración de Equipo PIE (Instituto Nacional):

Claudia Alvear S.

Patricia Bermeo M.

Cesar Betanzo Y.

Marcelo Bilbao A.

Karla Cortés-Monroy M.

Nataly Martínez B.

Denisse Venegas V.