

COLEGIO
BILINGÜE
LANCASTER



CONSEJOS PARA LA SALUD MENTAL EN TIEMPOS DE CORONAVIRUS

Boletín 01 Psicológico institucional del Colegio Bilingüe Lancaster

Santiago de Cali, marzo 20 de 2020

COMUNICADO PSICOLOGÍA INSTITUCIONAL

Señores:

PADRES DE FAMILIA / ACUDIENTES / ESTUDIANTES

Cordial saludo.

Sabemos que el ejercicio de permanecer y estudiar en casa, significa modificar nuestras rutinas y esto podría generar estrés, ansiedad, angustia, entre otras afectaciones a la salud mental. Sin embargo, quiero manifestarles que desde el área de psicología institucional del Colegio Bilingüe Lancaster estaré a su disposición para cualquier situación, constantemente compartiré actividades, lecturas o dispositivas referentes a temas psicológicos de actualidad. Estaré atenta a sus requerimientos, pueden escribirme al correo: psicologia@lancaster.edu.co o me encuentran en la APP Lancaster: Psicología Lisa Fernanda Chaparro

PSICÓLOGA

Lisa Fernanda Chaparro Navia

Quédate en casa

- La situación de confinamiento en casa durante varios días puede generar mucho malestar psicológico, afortunadamente se han estudiado algunos factores que nos ayudan a sobrellevar esto:



Evitar la sobreinformación

- La sobreinformación puede generar ansiedad
- Para cuidarnos, evitaremos estar con la tele encendida todo el día, escuchando solamente noticias sobre el coronavirus
- Solo debemos informarnos en un momento del día que hayamos decidido.
- Verificar que la información sea veráz.
- El resto del día estaremos ocupados haciendo nuestras actividades, laborales o en clases virtuales con nuestros docentes Lancasterianos



Afrontamiento positivo

- Debemos centrarnos no únicamente en la finalización del problema, sino en que, gracias a nuestro sacrificio personal estamos haciendo un bien para toda la comunidad.
- Enfocarnos que aunque es difícil quedarnos en casa, estamos salvando vidas.
- Toda nuestra institución está trabajando en pro del bienestar de nuestros niños Lancasterianos, brindando apoyo y orientación para que el servicio educativo continúe.
- Recuerda utilizar la tecnología para mantenernos unidos a nuestros seres queridos.



Mantenerse activo y planear una rutina

- Limitar el tiempo que pasamos conectados a la tecnología.
- Buscar actividades manuales y formas de pasar el tiempo.
- Buscar formas de actividad física que podamos realizar en casa.
- Planear una rutina diaria que diseñemos para nosotros mismos y cumplirla.



Ayudarse mutuamente

- Reunirnos entre todos y tomar conciencia de las dificultades que pueden suponer estos días a nivel psicológico.
- Hacer un “acuerdo de paz”, mediante el cual, vamos colaborar y a apoyarnos los unos a los otros, esforzándonos en hacer la vida más llevadera a los demás durante este tiempo. ¡Somos un equipo! Vamos a pasar estos días juntos de la mejor forma posible.



Consejo:

- El consejo de mantener un horario y una rutina es fundamental. Por ejemplo: por la mañana asistimos a las clases en línea con nuestros docentes, y por la tarde aprovechamos la situación para hacer actividades especiales en familia.
- Los niños deben comprender por qué no debemos salir de casa: no por el miedo a contagiarnos, sino porque de este modo estamos protegiendo a personas de salud frágil. Hacerles entender que estamos haciendo un acto lleno de valor y sentido trascendente.



