

¿Cómo enfrentar la crisis actual?

Convivencia Escolar

Escenario actual “Pandemia”

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) podemos hablar de pandemia cuando estamos frente a una enfermedad que se ha propagado por diferentes regiones y continentes, donde habitualmente la población no posee alta inmunidad frente a ella.

En Marzo de este año y de conocimiento público, Chile recibió el primer caso de Coronavirus, instalando en nuestro país la realidad de convivir con una enfermedad altamente contagiosa a través de contacto directo con la saliva de una persona infectada que lo expulsa mediante tos o estornudos, o al tocar superficies contaminadas por este virus. El COVID-19 como se le ha denominado, puede sobrevivir en ciertas superficies desde un par de horas hasta días.

Actualmente las principales herramientas de prevención son:

1

LIMPIEZA RECURRENTE

Se debe limpiar las manos con Jabón y las superficies con desinfectante. En caso de salidas obligatorias de casa extremar aseo.

2

AISLAMIENTO SOCIAL

Relacionarse exclusivamente con quienes se vive, evitando todo tipo de salidas optativas.

3

EXTREMAR PRECAUCIONES

En casos obligatorios de salidas, intentar mantener distancia de los otros, no llevarse nada a la cara y evitar saludos de contacto.



Página Colegio George Washington

www.cgw.cl Podrán encontrar toda la información actualizada y oficial del colegio, guías de trabajo y apoyo a nuestra comunidad



Aprendo en Línea

aprendoenlinea.mineduc.cl/ Página dedicada al apoyo complementario de los contenidos escolares



Salud Responde

Ante dudas y/o consultas llame al **600 360 7777**



Psicóloga Convivencia Escolar

Carla Marín G.
psicarlamarin@gmail.com

Cómo cuidar nuestra salud mental en este momento

El coronavirus está provocando gran preocupación y malestar emocional en toda la comunidad, rompiendo rutinas y afectando todo lo que conocíamos como "normal", ya que las actividades diarias no son iguales hace un par de semanas. Esta situación nos afecta en todos los ámbitos de la vida y se traspa en alguna de nuestras acciones, por eso, como sujetos partícipes de esta sociedad y como cuidadores de nuestros niños, tenemos el deber de prevenir y cuidar nuestra salud mental, para lo que debemos tener presentes algunos consejos de los primeros auxilios emocionales como:

- ✓ Escuchar activamente las preocupaciones de los niños frente a esta situación. Preguntar y precisar qué es lo que les afecta y preocupa. Reconozca las emociones que surgen de los niños y las suyas y acéptelas (si es necesario pida ayuda a las redes de apoyo)
- ✓ Entregue seguridad a los niños de distintas maneras, como por ejemplo con cariño físico, con contacto visual recurrente, serenidad, paciencia y sinceridad con ellos/as sobre lo que está pasando.



✓ Tanto adultos como niños, debemos mantener una rutina y horarios establecidos, independiente si se queda en casa, estructurando los días y reforzando todos los

aspectos del niño: realizar actividades en casa, reforzar asignaturas, usar la tecnología para estar cerca de quienes en este momento no se puede.

- ✓ Estar alerta ante las nuevas conductas que puedan surgir en los niños en este momento y entenderlas como producto de una etapa compleja que están viviendo.
- ✓ Informe a sus seres queridos, de manera realista, sobre lo que ocurre, no prometa cosas que no sabemos si podremos cumplir. Si siente que no tiene información, búsquela, debemos estar conectados y ser responsables con la realidad actual.
- ✓ Disminuya el estrés y ansiedad obteniendo información oficial sobre el tema, evite contenido de fuentes desconocidas.

Este es el momento de ocuparnos de nuestra salud mental y acompañarnos entre todos para avanzar en esta etapa. Debemos mirar la situación de manera positiva, entender la realidad actual y desde ese lugar recomponer nuestra rutina.

SUPERAR ESTA ETAPA ES TAREA DE TODOS

La principal herramienta de cuidado higiénico y mental en este momento depende de nosotros. Esta en nuestras manos el cuidado de nuestros niños, ancianos y pacientes crónicos. Solo con medidas simples de cuidado como: conductas de aseo, aislamiento voluntario (en caso de ser posible), información responsable, podemos aportar a disminuir la curva de contagio y lograr así que este virus disminuya día a día.



Boletín basada en sitios web: Unicef, CuidatePlus y Minsal.