EQUIPO PSICOCOCIAL

Querida comunidad Santa Ana

Esperando que cada familia se encuentre bien, queremos compartir con ustedes algunas ideas, que les permitan reflexionar y a la vez generar acciones frente a esta crisis sanitaria que nos mantiene en cuarentena voluntaria y que de alguna forma nos ha afectado a cada integrante del círculo familiar.

Por ello, queremos invitar a Madre, Padre y Apoderado a tomar estas palabras y puedan analizar, reflexionar y generar situaciones que favorezcan a un mejor bienestar familiar.

La palabra crisis sanitaria y cuarentena, genera en toda las edades ansiedad y emociones que pueden enfermarnos Psicológicamente, esto quiere decir, que nuestro comportamiento puede presentar algunos cambios negativos. Para prevenir conductas no deseadas, los adultos tenemos que aprender a manejar las emociones para disminuir el estrés y no generar una dinámica de tensión a los otros integrantes de la familia.

En las niñas, niños y adolescentes, las conductas de los adultos son muy importantes, ya que están en un proceso de aprendizaje que los llevara a presentar la misma conducta del adulto. Y no podemos olvidar que esta situación mundial es excepcional, que nos permite ser seres resilientes, es decir, tener la capacidad de sobreponernos a los acontecimientos más adversos, fortaleciendo cada una de nuestras competencias para generar soluciones positivas en el contexto familiar, social y laboral que presentamos

En estos momentos, lo más importante para la salud mental de nuestras niñas, niños y adolescentes, es que cada familia conserve la tranquilidad, buscando el lado más positivo y generando actividades en familia. Las actividades escolares, la música, el baile, los juegos de mesa, las películas, el cocinar, etc., si son vividas con felicidad y constituyen un gran aporte para quien las realiza estaríamos generando una buena salud mental para el núcleo familiar.

Aquí les dejos algunas sugerencias para prevenir conductas no deseadas.

Evitar la sobre exposición de información: Si necesitan informarse de los acontecimientos país, se debe definir en qué momento podemos hacerlo, con el propósito de no generar ansiedad por excesivos estímulos negativos.

Explicarle a las niñas, niños y adolescentes; que el no permitir que salgan, es un sacrificio personal, que se está haciendo para cuidar a la comunidad y a toda la sociedad.

IMPORTANTE: Hacer un "ACUERDO DE PAZ" donde vamos a colaborar y a apoyarnos los unos a los otros, esforzándonos en hacer la vida más POSITIVA y llevadera a los demás durante este tiempo.

¡SOMOS UN EQUIPO!

VAMOS A PASAR ESTOS DÍAS

JUNTOS DE LA MEJOR FORMA

POSIBLE.