Colegio Champagnat Ibagué

¿Aislamiento social?

Concepto y recomendaciones

COLEGIO CHAMPAGNAT - ESFAMAR

Concepto

El aislamiento social es la situación <u>objetiva</u> de tener mínimos contactos con otras personas, bien sean familiares o amigos.

1.

Contrario a la soledad emocional

Es la sensación subjetiva de tener menor afecto y cercanía de lo deseado en el ambito intimo.

Recomendaciones para el aislamiento social

Aludir la SOBREINFORMACIÓN

- Puede generar **Ansiedad.**
- Generar espacios específicos para revisar o tener encendido el televisor, pues el exceso de noticias puede saturarnos (Ya sea en la mañana, tarde o noche).

Técnicas de AFRONTAMIENTO

- El deber ser es «no nos dejan salir», pero el querer ser es un sacrificio personal para un **BIEN** colectivo, para los demás
- El quedarnos en casa puede ser difícil, pero **¡ESTAMOS SALVANDO VIDAS!**

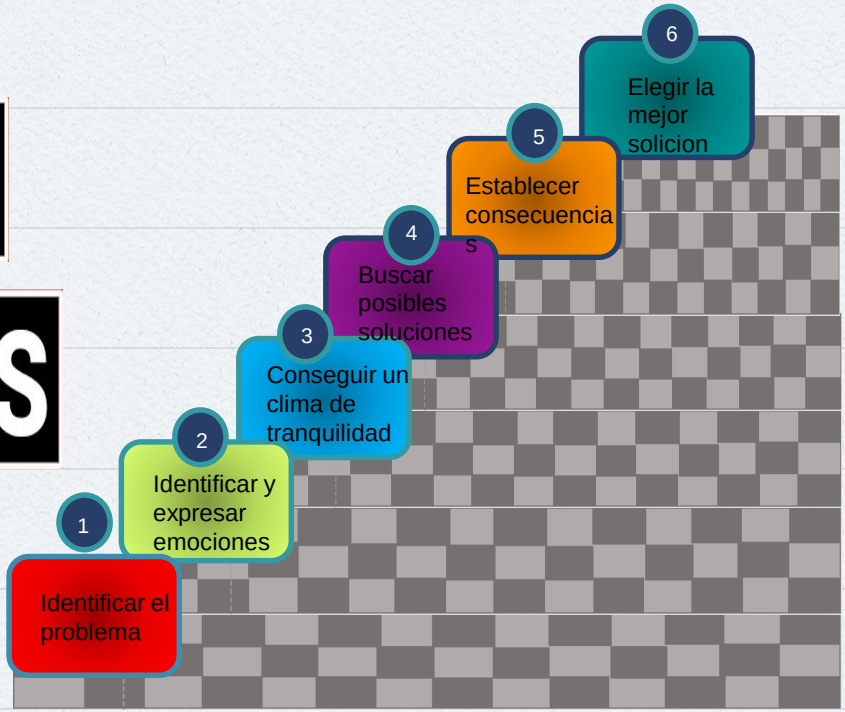
Uso de la TECNOLOGIA

- Estar atentos a todos nuestros seres queridos con evocaciones de motivación, aliento y afectividad.

Actividad y RUTINAS

- Debemos estar atentos a nuestros seres queridos, pero debemos limitar el tiempo que pasamos conectados a la tecnología.
- Enfocarnos en actividades **manuales** o **físicas** que podamos realizar en casa y separados de las pantallas.
- **Realizar un acuerdo de PAZ,** donde todos vamos a colaborar y apoyarnos los unos a los otros; como también tomar conciencia como familia las dificultades que esta situación puede suponer.

ESCALERA RESOLUCIÓN CONFLICTOS



¿Estres o ansiedad?

Un pequeño minuto de silencio

La cura del silencio es buscar un lugar tranquilo, apagar el celular, posición cómoda, cerrar los ojos y concentrarse en la respiración, tratando de no pensar, estar en blanco. De lo contrario recrea escenarios que emitan tranquilidad.

Desconecta del modo "hiperactivo"

Vivimos en la sociedad de las prisas: de camino al trabajo, recoger a los niños, hacer la ropa, o incluso en una obra de teatro. Pero en ocasiones no nos percatamos en el detalle de lo que nos rodea. Veamos nuestras familias, a cada integrante y detallemos eso que lo hace especial o único.

Metodo Pina Bausch

El baile es para niños, niñas, adultos, para todos, sin ecepción. El ejercicio del baile es un metodo infalible para cuando nos lleguemos a sentir bloqueados. Puedes generar una frase clave y hacer un baile improvisado (buscando la pista que sea de tu agrado).

¿Deseas ir a la practica?
CLICK sobre la ruleta o en el siguiente Link
https://www.youtube.com/watch?v=9WjEEG4A-MI

RECOMENDACIONES

ASOCIACIÓN COLOMBIANA DE PSIQUIATRÍA - ACP
NIT: 860.016.790-0
Afiliada a la Asociación Mundial de Psiquiatría WPA
Miembro de la Asociación Psiquiátrica de América Latina APAL

Bogotá D.C., 17de marzo de 2020

COMUNICADO OFICIAL A LA OPINIÓN PÚBLICA

RECOMENDACIONES EN SALUD MENTAL ANTE LA SITUACIÓN DE COVID-19 EN COLOMBIA

Ante la crisis mundial en salud generada por el nuevo COVID-19, se han tomado medidas de salud pública con el objetivo de impactar sobre las tasas de transmisión del virus. Estas medidas nos afectan a todos de una u otra forma. El subcomité de Psiquiatría de Niños y de Adolescentes de la Asociación Colombiana de Psiquiatría (ACP), por medio de este comunicado, busca orientar al público en general sobre ciertos aspectos relevantes relacionados con la salud mental y la pandemia. Específicamente las medidas de salud pública han sido difundidas por otros medios en otros ámbitos, y no serán mencionadas en este texto.

La situación que estamos viviendo nos confronta con el miedo a la muerte y con la tolerancia a la incertidumbre. Por lo anterior, sentimientos de ansiedad se pueden generar en adultos y niños. Se debe tener claro que la ansiedad es una respuesta emocional humana normal, y se puede incrementar a medida que se propaga el virus. Esto entorpece la posibilidad de reaccionar de forma coherente ante la situación. A continuación mencionamos algunas estrategias de afrontamiento para manejar la ansiedad que se genera ante la amenaza actual:

- Reconozca la ansiedad como sentimiento, pero evite dejarse llevar por los comportamientos inducidos por ella: controle el deseo de buscar más información de forma obsesiva. Revisar la información de los medios de comunicación una vez al día puede ser suficiente para mantenerse informado sobre la pandemia.

- Encuentre situaciones que le generen motivación: rescate sus propósitos de vida y conéctese con las personas importantes para usted, hable con ellas y exprese sus sentimientos. Retome planes que haya dejado a un lado, realice actividades placenteras acorde con la situación.

- No se deje inundar por pensamientos catastróficos: no subestime la resiliencia humana. Los seres humanos somos capaces de asumir y resolver más situaciones de las que pensamos.

Carrera 18 No. 84-87 Oficina 404 - Bogotá, D.C. Colombia
Teléfonos: (57) (1) 256 1148 – 9277546
www. asociacioncolombianadepsiquiatria.org

RECOMENDACIONES

ASOCIACIÓN COLOMBIANA DE PSIQUIATRÍA - ACP
NIT: 860.016.790-0
Afiliada a la Asociación Mundial de Psiquiatría WPA
Miembro de la Asociación Psiquiátrica de América Latina APAL

- Prevenga la ansiedad. Fortalezca estrategias básicas como dormir y comer bien, tenga rutinas de ejercicio. La meditación puede ser útil. Evite el consumo de alcohol, tabaco y drogas.

- Si usted es proclive a la ansiedad o a un trastorno relacionado, y esta situación está interfiriendo con su funcionamiento, busque ayuda de un profesional en salud mental.

Existe una particular vulnerabilidad emocional en los niños ante estas situaciones. Hay que recordar que los niños son lo que reciben de sus padres e imitan sus comportamientos. Es necesario que ellos conozcan la importancia de todas las recomendaciones de prevención que genera el Ministerio de la Protección Social y demás autoridades sanitarias:

- Lávese las manos y explíqueles a los niños cómo hacerlo correctamente.

- No le reste importancia a la pandemia. Se recomienda evitar comentarios de doble sentido y bromas relacionadas con el tema. Si los niños perciben que sus padres manejan la situación de manera segura y sin nerviosismo, ellos se sentirán seguros también.

- Proteja a los niños de toda información que no están en condiciones de procesar por su inmadurez. Tome tiempo para hablar con sus hijos. Tenga en cuenta la edad y ajuste el lenguaje para que lo puedan entender, utilice juegos y cuentos si es necesario. Responda sus preguntas y explíqueles la situación basándose en datos de fuentes relevantes. Evite que participen en conversaciones de adultos. Asegúreles que están a salvo y que está bien si se sienten molestos o con temor ante la situación.

- Comparta con ellos las estrategias de afrontamiento para controlar la ansiedad.

- Si el colegio está cerrado, proponga horarios de actividades que incluyan estudio, actividades lúdicas y recreativas sin tomar conductas de riesgo.

Consideramos que las anteriores recomendaciones son básicas para manejar aspectos emocionales que se generan de una situación de salud pública que afecta niños, adolescentes y adultos.

ASTRID ARRIETA MOLINARES
Presidente Junta Directiva
Asociación Colombiana de Psiquiatría

LILIANA P. BETANCOURT MAHECHA
MD Psiquiatra de Niños y Adolescentes
Coordinadora del Subcomité de Psiquiatría
de Niños y Adolescentes ACP
Miembro Junta Directiva ACP

Carrera 18 No. 84-87 Oficina 404 - Bogotá, D.C. Colombia
Teléfonos: (57) (1) 256 1148 – 9277546
www. asociacioncolombianadepsiquiatria.org