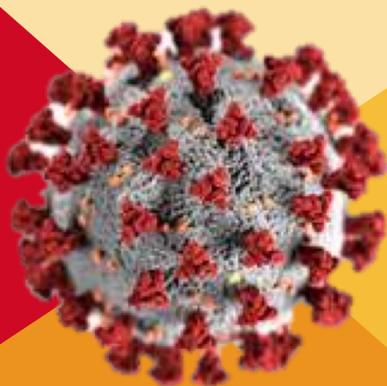




La respuesta de los promotores
a la comunidad frente a la enfermedad
del coronavirus (COVID-19)



PARTE 3: Conviviendo Sanamente en Casa

9 de abril del 2020
Los Angeles, CA

AGENDA

1. Bienvenida
2. Propósito del webinar
3. Tema 1. Manejando los cambios a la rutina diaria
4. Tema 2. La salud mental y emocional
5. Tema 3. Manejando el estrés en tiempos de incertidumbre
6. Preguntas y respuestas
7. Anuncio sobre el siguiente webinar de esta serie

PORQUÉ ESTAMOS AQUI

- Preocupación por el estado de salud de todos
- Proveer información y estrategias prácticas
- Somos una organización que responde a las necesidades y oportunidades de nuestras comunidades

MANEJANDO LOS CAMBIOS EN LA RUTINA DIARIA



¿POR QUÉ NOS AFECTA EL CAMBIO?

La naturaleza humana es social.

RETOS DE LA VIDA EN CUARENTENA

Somos seres de costumbres. No nos gusta la incertidumbre.

LA NUEVA NORMALIDAD

Formas prácticas de adaptarse a la nueva realidad.

INCERTIDUMBRE

La pandemia nos tomó por sorpresa.

Estamos experimentando muchas emociones en respuesta a las medidas oficiales que se han tomado, y que nos hacen cambiar nuestra cotidianeidad de un día para otro.

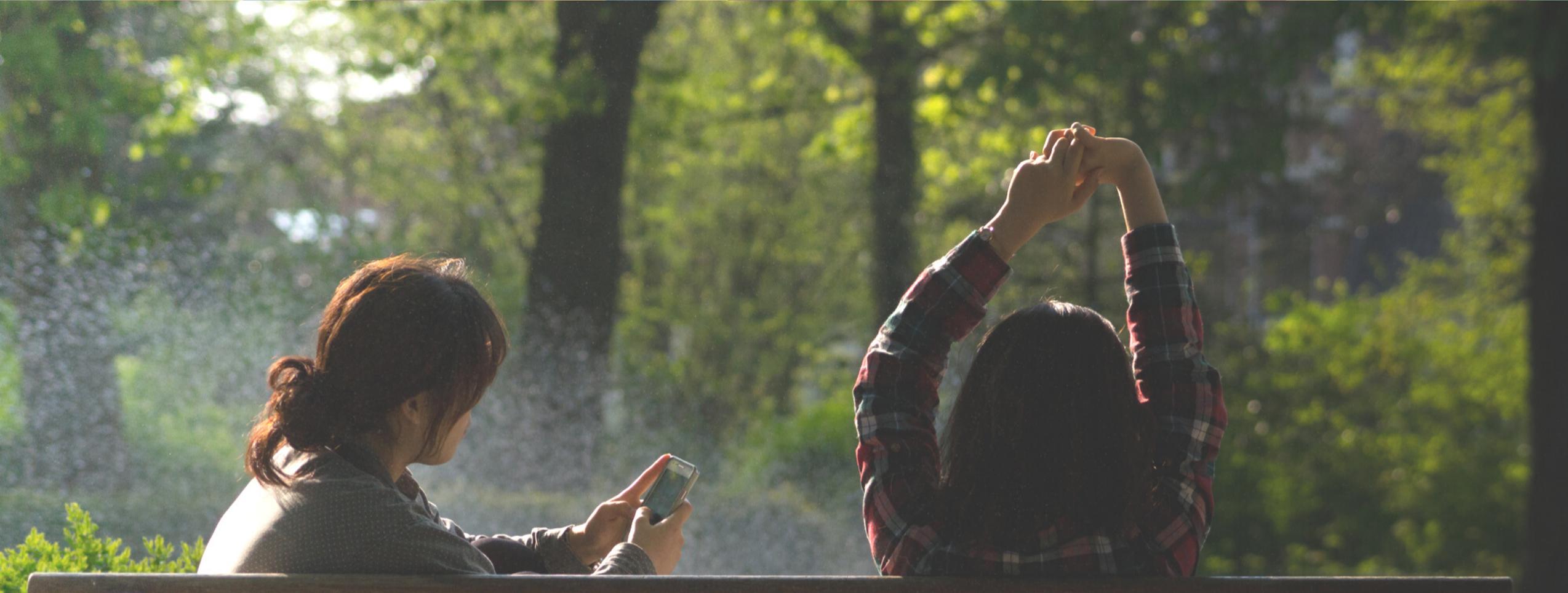
¿Cuándo volveremos a la normalidad? ¿Cuándo voy a volver al trabajo? ¿Cuándo van a volver mis hijos a la escuela? ¿Cuándo se acaba la orden de quedarse en casa?

¿POR QUÉ NOS AFECTA EL CAMBIO?



SOMOS SERES SOCIALES





“Aquellos que son incapaces de vivir en sociedad o que no la necesitan por su propia naturaleza, es porque son bestias o dioses.”

— ARISTOTELES



DISTANCIAMIENTO SOCIAL / FÍSICO



El estar confinados a un espacio interior no separa de lo que nos constituye como seres humanos, el contacto con otros.

A la vez, compartir un espacio reducido con la familia, 24 horas al día, también impacta la forma en que nos relacionamos.

SOMOS SERES DE COSTUMBRES



CONSEJOS PARA ADAPTARSE A LO NUEVO



ACEPTA QUE ÉSTA ES LA REALIDAD.

No pienses en seguir haciendo las cosas como las hacías antes. Es nuestra nueva realidad y es importante buscar formas de aceptarla para nuestro propio bienestar. Piensa que si te quedas en casa, estás salvando vidas y cuidando a los que quieres. Sé agradecida/o por lo que tienes y trata de ver lo positivo.

EXPRESA TUS SENTIMIENTOS.

Hazle saber a tus compañeros de casa como te sientes. Simplemente puedes decir: “hoy estoy enojada/o, todo me molesta”.

SE EMPÁTICA/O Y TEN PACIENCIA.

Todos hemos reaccionado distinto ante esta situación. Da espacio a los demás para expresar sus emociones también.

ESTABLECE UNA RUTINA



LEVÁNTATE Y VÍSTETE COMO SI FUERAS A SALIR.

Marca la diferencia entre el espacio de descanso y los espacios activos.

MANTÉN HORARIOS PARA COMER Y DESCANSAR.

Sigue alimentándote en tus tiempos habituales. Mantén tus horarios de descanso como los tuviste cotidianamente

ESTABLECE BLOQUES DE TAREAS

Reparte tu tiempo en las tareas que debes cumplir durante el día: trabajo doméstico, trabajo remunerado, cuidado de niños o abuelos, paseo y limpieza de mascotas, alimentación, ejercicio físico, tiempo de ocio, etc.

MANTÉNTE CONECTADO



TEMA 2. MANEJANDO EL ESTRÉS EN TIEMPOS DE INCERTIDUMBRE

1. ¿Ansiedad o estrés?
2. Los factores que están causando el estrés
3. Como manejar el estrés mientras convivimos bajo el mismo techo

LA ANSIEDAD, LA INQUIETUD, LA ANGUSTIA



La ansiedad, la inquietud y la angustia son estados mentales que se muestran como sentimientos de inseguridad, preocupación y el pronóstico de que algo terrible va a suceder.

LA ANSIEDAD, LA INQUIETUD, LA ANGUSTIA



La inquietud

Una sensación de inseguridad y descontento acerca de un acontecimiento

La ansiedad

Un sentimiento de preocupación y nerviosismo acerca de un acontecimiento del cual se tiene poca información y se exhibe a sí misma como una angustia ligera o superficial

La angustia

El sentido profundo e indeterminable de **miedo**, donde a menudo la causa es desconocida.

EL ESTRES



Nuestra respuesta física y emocional frente a cualquier situación—real o percibida—que pone en reto nuestros recursos.

EL CONTINUUM DEL ESTRES



FACTORES GENERALES QUE PODRIAN CAUSAR EL ESTRES

- Social
- Biológico/Físico
- Ambiental
- Mental/Emocional
- Psico-Espiritual
- Químico

FACTORES **AGUDOS** QUE PODRIAN CAUSAR EL ESTRES

Social

La interacción continua/
el trabajo/la agresión

Biológico/Físico

La nutrición/la actividad
física/problemas de salud

Ambiental

El desorden/espacio personal
reducido

Mental/Emocional

Preocupación/temor/miedo (\$,
remezas, contagio)

Psico-Espiritual

La perdida del significado y
propósito personal

Químico

Uso excesivo de sustancias
químicas (alcohol,
medicamentos, marihuana,
cigarrillos, etc.)

ALGUNAS PAUTAS GENERALES SOBRE EL ESTRÉS

- El estrés afecta a todos
- No todo estrés es malo
- El estrés a largo plazo puede perjudicar su salud
- Hay maneras de manejar el estrés
- Si se siente abrumado por el estrés, pida ayuda a un profesional de la salud.

COMO MANEJAR EL ESTRES BAJO EL MISMO TECHO

- Conéctese con empatía (*Qué estará sintiendo? Porqué?*)
- Actúe con compasión (*Como te puedo ayudar?*)
- Cree un tiempo y un espacio personal
- Identifique y comunique sus expectativas, necesidades y sus limites
- Permítase de vez en cuando un tiempo para no hacer nada

UN ULTIMO RECORDATORIO

- Recordemos que los mas pequeños también necesitan de nosotros

TEMA 3. ESTRATEGIAS DE SALUD MENTAL Y EMOCIONAL

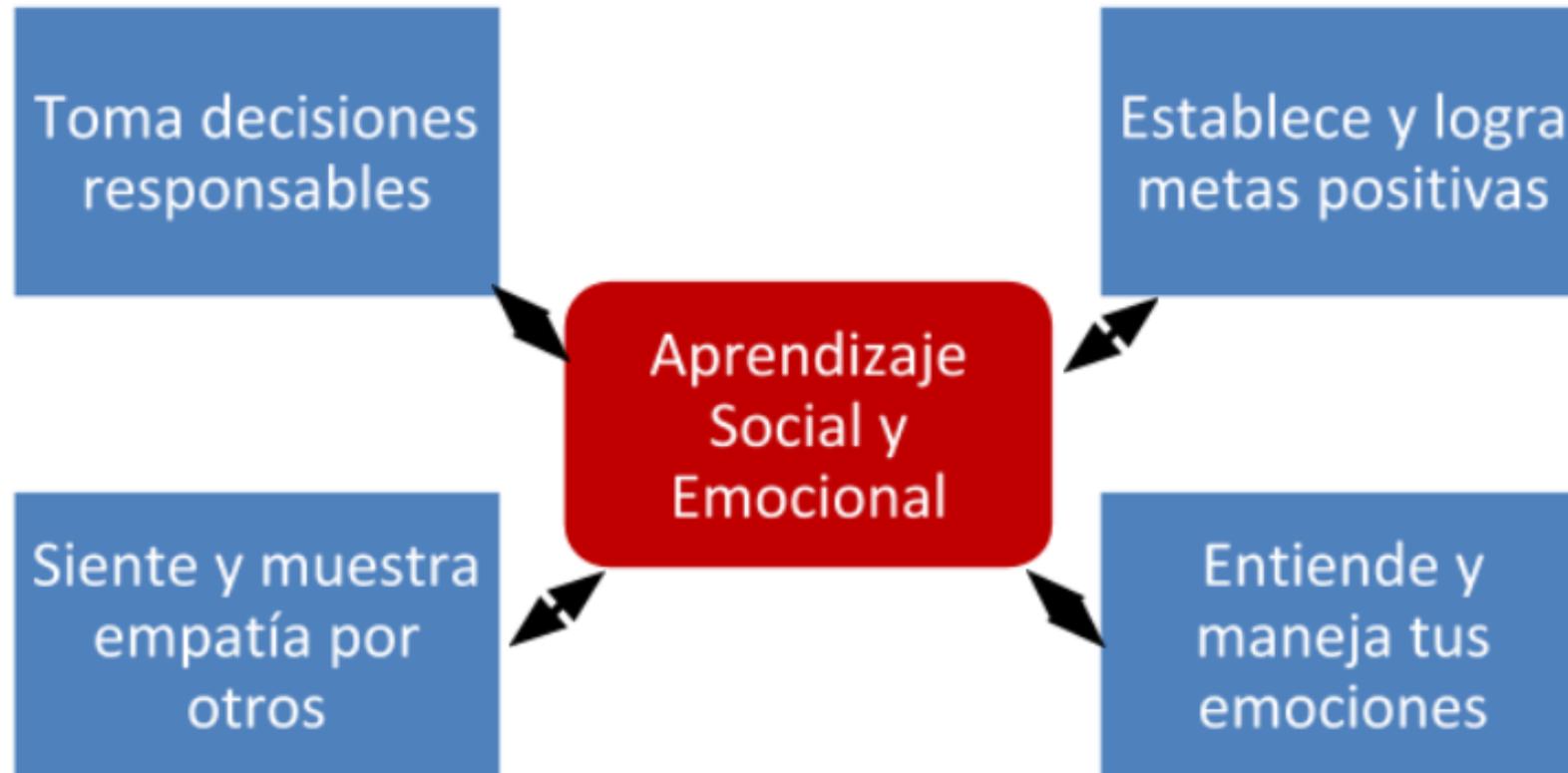
1. ¿Qué es la salud mental y emocional?
2. La importancia de reconocer mis emociones.
3. ¿Cómo nos cuidamos en familia durante esta situación?
(físicamente, emocionalmente, socialmente)

ESTRATEGIAS DE SALUD MENTAL Y EMOCIONAL

- **LA SALUD MENTAL**

La **salud mental** es un estado de bienestar psicológico y **emocional** que permite al sujeto emplear sus habilidades **mentales**, sociales y sentimentales para desempeñarse con éxito en las interacciones cotidianas.

ESTRATEGIAS DE SALUD MENTAL Y EMOCIONAL



ESTRATEGIAS DE SALUD MENTAL Y EMOCIONAL



PREGUNTAS CLAVE

1. ¿Cómo te sientes ahora?
2. ¿Sabes porqué te sientes así?
3. Qué necesitas? Plan de acción.

ESTRATEGIAS DE SALUD MENTAL Y EMOCIONAL



EN FAMILIA

1. Ser creativos al cocinar.
2. Comenzar o cuidar el jardín juntos.
3. Reír/jugar/divertirse. Juegos de mesa, etc. Liberación de endorfinas.
4. Disciplina para ir a dormir y levantarse
5. Establece actividades rutinarias y otras diferentes para darle variedad.
6. Piensa en equipo. El bienestar de la familia es lo más importante.
7. Apoya en las tareas de tus hijos.
8. Caminatas en la naturaleza.

ESTRATEGIAS DE SALUD MENTAL Y EMOCIONAL



EN LO PERSONAL

1. Comienza o retoma un hobby
2. Toma una clase o entrenamiento en línea
3. Reunión virtual con amistades
4. Activa tu creatividad y las artes.
5. Establece un horario para el ejercicio físico.
6. Practica tu espiritualidad: Meditar/orar.
7. Balancea el tiempo de convivencia y el tiempo a solas.
8. Alimentación sana y balanceada. Evitar consumo de alcohol y drogas.

ESTRATEGIAS DE SALUD MENTAL Y EMOCIONAL



EN LO PERSONAL

9. Servir/apoyar/solidarizarse con alguna causa que te apasione de manera virtual.
10. Cuidar y convivir con las mascotas.
11. Dosifica la cantidad de noticias que ves y el tiempo en las redes sociales.
12. Tiempo de trabajo y tiempo de ocio balanceado.
13. Se vale pedir ayuda/consejo a amistades, familiares, compañeros de trabajo. Mentores

EJEMPLO DE HORARIO

8 A 9 AM

Despierta. Haz tu cama, vístete y desayuna. Si tienes niños, intenta trabajar mientras todavía están dormidos.

9 A 10 AM

Ejercicio Si tiene un patio trasero, úsalo, disfruta la luz del sol. Juega con los niños. Si no tienes un patio, sal a caminar por tu cuadra, manteniendo la distancia física. Entrena con clases gratuitas en línea o videos de YouTube.

10 AM A 12 PM

Hora de trabajar y estudiar. Los niños mayores trabajo escolar en línea: aliéntelos a hacerlos mientras usted hace su propia carga de trabajo. Los niños más pequeños: intente que dibujen, jueguen con sus juguetes mientras aún puede vigilarlos.

12 PM A 1 PM

Haz un almuerzo, deja que sus hijos participen al prepararlo. Siéntense juntos y disfruten su comida en familia.

1 PM A 2 PM

Tareas domésticas y tiempo de inactividad Haz que toda la familia se involucre en la limpieza. Los niños pueden tomar una siesta, o los mayores pueden leer o mirar televisión después.

2 A 5 PM

Tiempo de trabajo y estudio, nuevamente.

FUENTE

<https://dailynewshungary.com/how-to-develop-quarantine-routine-for-you-and-your-family/>

EJEMPLO DE HORARIO

5 A 6 PM

Tiempo libre Salga a caminar si puede, haga una fiesta de baile con los niños en la sala de estar, mire una película, lea un libro. Pase tiempo de calidad juntos.

6 A 8 PM

Haga una cena, o coma algunas sobras del almuerzo. Siéntese nuevamente como familia, hable sobre su día, incluso si lo pasó todo junto. Limpie nuevamente después y relájese.

8 A 9 PM

Hora del baño. Haga que todos los niños se limpien, se pongan sus pijamas, les den un beso de buenas noches, y es hora de acostarse para ellos.

9 PM

Tu tiempo. Después de que los niños se hayan acostado, lee un libro o mira una película. Si todavía tiene trabajo que hacer o es más productivo por la noche que por la mañana, hágalo. Báñese o dúchese, vaya a la cama, duerma bien y repita mañana.



EJEMPLO DE HORARIO

Tareas Diarias

Aseo personal y de la casa

Cuidado de niños o abuelos

Alimentación

Ejercicio físico

Trabajo remunerado (Lunes a Viernes)

Tareas de más de un día

Organizar closets o algún lugar de la casa.

Leer un libro o terminar una serie.
Retomar proyectos

Tareas una vez a la semana

Lavar ropa

Pagar cuentas

Llamar a un amigo o familiar

RESUMEN



PREGUNTAS Y RESPUESTAS





GRACIAS

PARA MÁS INFORMACIÓN

Lady Freire

Lady@visionycompromiso.org
(415) 680-7632

Arturo Palato

Arturo@visionycompromiso.org
(510) 685-3759

Gerry Balcazar

Gerry@visionycompromiso.org
(213) 700-5296