

Documento I de apoyo para una estancia saludable en el hogar





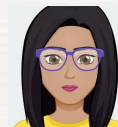
Como respuestas a la contingencia nacional (COVID-19) y la recomendación de **mantenerse en casa** las especialistas fonoaudióloga, psicóloga y terapeuta ocupacional del Programa de Integración Escolar (PIE) 2020 hemos confeccionado el siguiente documento para apoyar su estancia en sus hogares y continuar desarrollando todo su potencial hasta nuestro próximo retorno a clases.



VIVIANA ULLOA O.
FONOAUDIÓLOGA



MORAIMA VILCHES M.
PSICÓLOGA



ALEJANDRA SALAS S.
T. OCUPACIONAL

PRIMERA RECOMENDACIÓN



ORGANIZA UN
HORARIO!!!

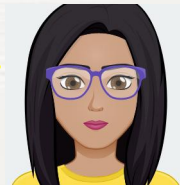
Sabemos que es una actividad que puede parecer aburrida pero es **MUY IMPORTANTE** que la realices, así evitarás retrasarte con las actividades escolares y a la larga te sentirás *más tranquilo* y con *más tiempo* del que esperabas.

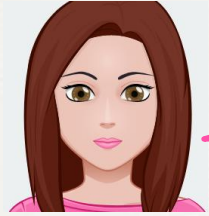


12:45 PM ¿Y AUN EN PIJAMA?

- ✗ Recordemos que vivimos un **estado excepcional** y no son vacaciones, por lo que debemos intentar mantener nuestros horarios semanales como método para no sentirnos abrumados o estresados, ni ahora ni cuando regresemos a clases.

Para ayudarte con a organizar tu horario te dejaremos un documento llamado "**Horario Semanal y Planificador Mensual**". Para que anotes fechas de entrega y organices tus días ☺.





Es IMPORTANTE que tu horario contemple varias cosas para ser un **SUPER HORARIO** por eso te explicaremos algunas de las actividades mas importantes a realizar



1. Deberes Escolares (páginas 6 , 7 , 8 , 9)



2. Descanso (página 10)



3. Autocuidado (páginas 11, 12, 13, 14, 15)



4. Tiempo en comunidad (páginas 16, 17 , 18)



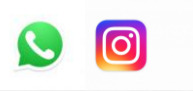
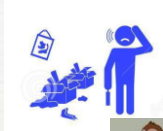
5. Apoyo en el hogar (página 20)



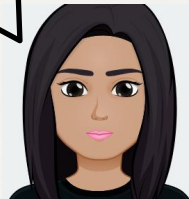
1. TIEMPO DE DEBERES ESCOLARES

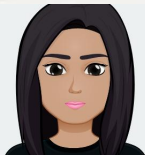
Es probablemente **una de las tareas** a cumplir que se nos hacen **mas difíciles** en nuestro hogar, ya que siempre habrá algo mas divertido o urgente que hacer.

Los enemigos declarados de este tiempo son:

- 1) Mensajes de redes sociales 
- 2) Televisión 
- 3) Ruidos de fuera o dentro de la casa 
- 4) Nuestros familiares queriendo conversar o mandándonos a realizar alguna labor en el hogar 
- 5) El ambiente desorganizado 
- 6) Nuestros propios pensamientos 

¿Sabías que pensar
gasta mucha de
nuestra energía
cerebral? por eso
nuestro cerebro
intenta desviar nuestra
atención cuando
debemos realizar
actividades que
pudiesen hacerlo
trabajar más de lo
esperado





Pero si le hacemos caso a nuestro cerebro y dejamos todo para último minuto, lo pasaremos mal, no haremos el trabajo tan bien como podría haber sido y no cumpliremos los objetivos de aprendizaje de cada unidad

¿Cómo **afrontamos** el tiempo de deberes escolares?



Preparamos nuestro lugar de estudio

1

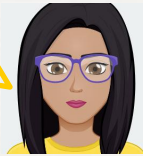
- Mesa de estudio
- Iluminación y temperatura
- Evitar distractores
- Traer TODO el material necesario
- Tener una postura correcta (si tienes una mala postura o una postura de descanso tu cerebro te dará las energías para el DESCANSO)

2

Definimos y Respetamos el tiempo para estudiar

- Períodos de estudio de 30 minutos.
- Períodos de descanso / **pausas activas**

Si no sabes qué es una **pausa activa** te dejaremos un documento llamado "**Tríptico PAUSAS ACTIVAS**" para que aprendas qué son y cuáles son sus beneficios.



3

Previamente descansamos lo suficiente

- Hábitos regulares de sueño
- Ocho horas diarias
- Evitar estimulantes antes de dormir
- Evitar estudiar en horas de sueño y viceversa

4

Ya en el momento ...

ESTUDIA A LA HORA EN QUE ESTAS MAS ACTIVO existen personas que trabajan mejor en la mañana y otras en la tarde o al medio día, prueba realizando las diversas actividades a diferentes horarios y reconoce en el que te sientes más cómodo.

HAZ SÓLO UNA COSA A LA VEZ la capacidad de multitarea NO existe **MULTITAREA**, si quieres hacer un buen trabajo mejor enfócate sólo en él.

BUSCA SOCIEGO, trata de tener tu mente en calma, duerme las horas correspondientes, descansa cuando te sientas agotado, no sobrecargues tu día.

EVITAR USO DE ESTIMULANTES PARA “TRABAJAR MEJOR”, tanto las bebidas energéticas como el uso de ciertas drogas para concentrarse mejor, son perjudiciales para la memoria si no fueron recetadas por un especialista, si estudias o terminas trabajos bajo sus efectos es probable que a largo plazo no retengas nada de lo “aprendido”.

EVITA LA FUGA DE ENERGIA MENTAL, suele ocurrir que mientras realizas una actividad tu atención se va a otro lado, para evitar eso, cada vez que notes que tienes pensamientos que intervinieren el proceso de trabajo respira hondo y vuelve a lo que hacías, si el pensamiento no se va, resta de manera inversa 7 de 100 hasta que lo hayas olvidado, ej. $100-7=93$ $93-7=86$ $86-7=79$



Te dejaremos un documento llamado “**Check List para evaluar mi estudio**” para que puedas reconocer que tan eficiente esta siendo tu trabajo

2. TIEMPO DE DESCANSO

El tiempo de descanso es tan relevante como el de realización de actividades escolares pero es importante hacerlo valer de manera equilibrada dentro de nuestro horario.

Este tiempo te permitirá desconectarte de los deberes escolares y así poder descubrir hobbies o aficiones.

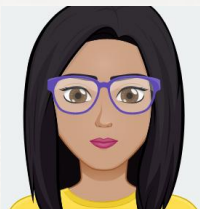
Es importante que este planificado dentro de tu rutina, así será un tiempo beneficioso para tu vida diaria.



3.TIEMPO DE AUTOCAUIDADO

El tiempo de autocuidado no debe confundirse con el tiempo de descanso, ya que este tiempo no es de ocio o para descansar, este es un tiempo que debemos destinar a realizar cosas que nos sean beneficiosas por ejemplo actividad física o actividad mental que sea un aporte a nuestra salud.

Semanalmente los alumnos que están integrados en PIE trabajan con las especialistas realizando actividades lúdicas que están programadas para mejorar alguna de sus capacidades mentales mas descendidas como **atención**, **memoria**, **rapidez**, **etc.**



ES MUY IMPORTANTE que todos intenten realizar alguna actividad lúdica que trabaje sus capacidades mas descendidas, esto puede ser resolviendo actividades escritas, utilizando juegos de mesa o simplemente realizando actividades motrices semicomplejas.

En las siguientes tablas mostraremos algunos ejemplos de actividades que puedes hacer para trabajar tus capacidades desde tu hogar según tu edad.

11-12 años 	Atención-Concentración-Memoria	Guías de diferencias, acertijos, sopa de letras, adivinanzas, laberintos, mándalas, buscar diferencias, marcas letras específicas de un texto lo mas rápido que pueda, sudoku, memorice, repetir números telefónicos, bachillerato., crucigrama., de un texto tachar palabras que comiencen con cierta letra, rompecabezas, etc.
	Lógica	Guías de series numéricas (número-imagen), guías con imágenes identificando el absurdo, ejercicios libro 1.
	Motricidad	Jenga, escribir o dibujar con la mano no dominante, jugar tetris, jugar tangrama, hacer papercraft, etc.
	Comprensión	Guías con juegos visuales en concreto, leer, aprender un juego nuevo.
	Aritmética	Guías de patrón numérico, resolución de problemas. (operaciones matemáticas multiplicación y división), guías de sumas, restas, multiplicación y división por más de tres cifras y más de dos dígitos, cálculo mental con naipes .

Te dejaremos dos libros llenos de actividades para que resuelvas si lo deseas. Se llamarán "Libro 1" y "Libro 2"



También te
recomiendo
descargar en tu
teléfono o tablet
aplicaciones como
“Mental”,
“Brainillis”,
“Skills”, “Juegos
de memoria”,
“Interlocked” y
“90”.



12 años en adelante

Atención-Concentración
Memoria

Guías de diferencias, acertijos, buscar diferencias, marcar letras específicas de un texto lo mas rápido que pueda, sopa de letras, adivinanzas, seguir una receta, laberintos, mándalas, memorice, repetir secuencias largas de números, sudoku (de mayor complejidad), crucigrama, jenga, relatar alguna historia, jugar a quién dice mas palabras con cierta letra o de cierta categoría en 20 segundos.

Motricidad

Jenga, escribir o dibujar con la mano no dominante, jugar tetris, jugar tangrama, confeccionar objetos artísticos, etc.

Lógica

Guías de series numéricas (número-imagen), Guías con imágenes identificando el absurdo, jugar clue, jugar monopoly, leer.

Comprensión

Guías con juegos visuales, en concreto.

Aritmética

Guías de patrón numérico, resolución de problemas. (que involucre operaciones básicas, multiplicación y división). Guías de sumas, restas, multiplicación y división, aplicación “profesor wallace”, “brain games”, “el rey de las mates”.

Meditación Trascendental

Consiste en estar sentado cómodamente con los ojos cerrados y comenzar a practicar la meditación más sencilla, se puede practicar en cualquier lugar

1. Encontrar un lugar tranquilo y acogedor, poner una luz tenue y música suave pueden ayudar a conseguir crear el ambiente adecuado.
2. Sentarse en el suelo con la espalda recta, pero sin tensiones, respirando hondo y manteniendo los hombros y brazos relajados.
3. Con los ojos abiertos, elegir un punto enfrente y dejar ahí la mirada, mientras poco a poco todas las distracciones van desapareciendo.
4. Observar como aparecen los pensamientos, no se centre en ninguno, solo déjeles fluir, cada vez que se atrape centrado en un pensamiento vuelva a concentrarse en el punto inicial por el tiempo que ud. estime conveniente.
5. A continuación, crear pensamientos e imágenes positivas de uno mismo, visualizarlos y mantenerlos durante unos minutos.
6. Para terminar, cerrar los ojos unos instantes creando un silencio completo.



Una actividad de autocuidado también puede ser realizar acciones para **sentirte mejor emocionalmente** como meditar o realizar actividades para el control de la respiración



Respiración Diafragmática

1. Pon una mano en el pecho y otra sobre el estómago, para asegurarte de que llevas aire a la parte de debajo de los pulmones, sin mover el pecho.
2. Al tomar aire, lentamente, lo llevas a la parte de abajo de tus pulmones, hinchando un poco el estómago y barriga, sin mover el pecho.
3. Retienes un momento el aire en esa posición.
4. Sueltas el aire, lentamente, hundiendo un poco el estómago y barriga; sin mover el pecho.
5. Procuras mantenerte relajado y relajarte un poco más al soltar el aire.



4. TIEMPO DE COMUNIDAD y CUIDADO EMOCIONAL

Pasar tiempo de calidad con nuestros familiares o personas mas allegadas puede ser muy beneficioso para nuestro bienestar general, **COMPARTIR** no sólo nos ayudará a comprender mejor quienes somos sino que también traerá beneficios físicos a nuestro cuerpo. Se ha demostrado que las personas que gozan de **mayor cercanía** con su entorno social **son mas saludables**, tienen **defensas mas altas** y **menos posibilidades de tener problemas psicológicos** como depresión u ansiedad.

PERO estancias prolongadas en la casa pueden llevar a discusiones o peleas, además es muy probable que debido a esta pandemia los padres o tutores se sientan asustados e irritables ante posibles dificultades económicas futuras.



La mejor forma de afrontar cualquier condición adversa dentro del hogar es **hablar**, cuando nos **comunicamos de manera eficaz** nos sentiremos mucho mas aliviados, tanto por expresar lo que sentimos como por sentir que estamos siendo escuchados.

Puedes hablar de lo que sea, preguntar a tus familiares cómo están y contar cómo te sientes con lo que sucede, seguro te darás cuenta de que todos sienten inseguridad y un poco de ansiedad dentro de este largo período en casa. Aprovecha de preguntar cómo creen ellos que puedes ayudarles a sentirse mejor o comparte buenas ideas para mejorar la convivencia.

Todas las mañanas debemos preguntarnos ¿cómo amanecí el día de hoy? Todos tenemos altibajos emocionales, lo importante es saber cómo nos encontramos y así ver cómo actuar dentro del día, podemos avisar a nuestros cercanos que estamos mas tristes o irritables de lo habitual como método de darles a conocer que puede que nos sintamos ofendidos o enojados por pequeñas cosas que en otro momento no nos causaría nada.





Tu sabes con quién es probable discutir todos sabemos con quién discutimos siempre y con quien tenemos más cosas en común, es importante que en estos días donde no es posible evitar TODOS los conflictos nos percatemos y cuidemos de entorpecer el ambiente del hogar con peleas o discusiones que podamos evitar, si puedes aprovecha esta instancia para buscas cosas con común con esa persona si no, al menos evita caer en confrontaciones.

Las personas que quiero están lejos debido a que no puedes salir.

Es posible que parte de las personas a las que aprecias estén en sus propios hogares, para evitar que te sientas sólo o muy triste háblales por redes sociales o teléfono, apóyate en la tecnología para sentirte un poco mas cerca de amigos, novias o familia mientras cuidas de tu salud y su bienestar quedándote en casa. Si esa persona que quieres no tiene acceso a la tecnología puedes escribirle una carta contándole tu día, cosas que aprendiste o viste en televisión, seguro ella estará muy feliz de recibirlas luego y serán un gran recuerdo en el futuro.



RECUERDA

No poder salir en algún momento puede llegar a ser insoportable y hará que pienses cosas como que no pasará nada si sales un rato o por el contrario sentir que sólo debes estar en casa. **RECUERDA**; que esta es una medida provisoria **por tu salud y** por sobretodo **la de los demás** es por eso que cuando sientas que estas flaqueando medita sobre las razones por las que estas en casa y **céntrate en el bien que estas haciendo**.

Cumplir un horario es importante las emociones de estrés, miedo u ansiedad suelen originarse porque no tenemos certezas de lo que ocurrirá en el futuro, **el cerebro necesita saber o anticipar que sucederá para estar tranquilo** es por eso que si le damos un horario y lo cumplimos a cabalidad, este hará que nos sintamos en control, y por lo tanto, menos ansiosos o estresados.



5. TIEMPO APOYO EN EL HOGAR

Recuerda que pasarás la mayor parte de tu día en el hogar y es importante que apoyes en los quehaceres diarios, así te aseguraras de que tu entorno este limpio y tus cercanos tendrán tiempo para invertir en cosas que sean de su interés e incluso podrían compartir algunas de tus actividades de autocuidado o recreación.





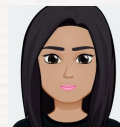
NOS VEREMOS PRONTO



Atte. Especialistas PIE



**VIVIANA ULLOA O.
FONOAUDIÓLOGA**



**MORAIMA VILCHES M.
PSICÓLOGA**



**ALEJANDRA SALAS S.
T. OCUPACIONAL**