

SALUD MENTAL

BIENESTAR EMOCIONAL DE NUESTRA FAMILIA EN TIEMPO DE CONFINAMIENTO

En tiempos de crisis las comunidades tienden a deprimirse observando comportamientos de adaptativos por cuanto se generan cambios repentinos para los cuales no estaban preparadas.

El departamento de orientación recrea esta situación y ofrece algunas alternativas útiles para que a pesar de ellas conservemos el equilibrio emocional.

ANTES

Madrugando para salir temprano a trabajar.



Y ahora...

AHORA

Desadaptado con el manejo del tiempo en las mañanas



Papa camino al colegio para entregar a su hijo al docente



Y ahora...

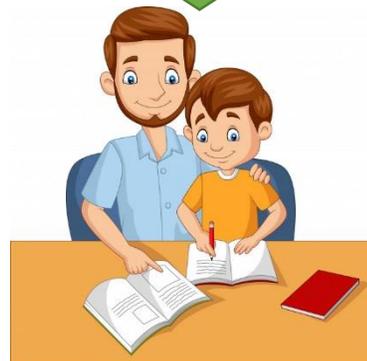
Padres desesperados sin saber qué hacer con sus hijos en casa



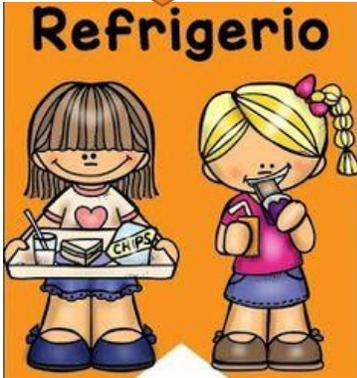
Disfrutando de un fin de semana con sus amigos



Padre en su nuevo rol de maestro en un fin de semana en casa



Recibiendo refrigerio en el colegio en pocos minutos



Y ahora...

Haciendo para reclamar el bono en unas cuantas horas



Conflicto familiar en presencia de los hijos



Y ahora...

Aprendiendo a compartir en familia con tranquilidad





QUE HACER

No te preocupes es normal que te sientas así desadaptado, por lo tanto, te sugerimos:

- Relájate y piensa que todo será pasajero
- Agradece que tú y tu familia están protegidos, muchos no tienen techo.
- Reinventate y reinventa el uso que le has dado a tu tiempo.
- Recuerda tus mejores momentos alrededor del álbum familiar.
- Levántate temprano y colabora en la organización de tu hogar.
- Ahora más que nunca has buen uso de los recursos que tienes a tu disposición.
- Diviértete con tus hijos involucrándote en las actividades virtuales sugeridas por el colegio.
- Fortalece lazos familiares con tu pareja si la tienes.
- Concilia con tu familia y evita situaciones de violencia en su interior.
- Infórmate de lo que ocurre en el mundo sin saturarte.
- Aprovecha sabiamente tus redes sociales haciendo viajes virtuales o comunicándote sanamente con amigos y familiares.
- Escucha música y realiza ejercicio diario.
- Sal de casa solo si es estrictamente necesario.
- Recuerda que un indicativo de la inteligencia humana es la capacidad de adaptarse al cambio y tu tendrás que readaptarte nuevamente una vez todo vuelva a la normalidad.

NOTAS REFERENCIALES

https://es.123rf.com/photo_90915669_joven-enojado-c%C3%A1ucaso-blanco-padre-sacudiendo-el-dedo-%C3%ADndice-y-rega%C3%B1ando-a-su-hijo-e-hija-infeliz-padre-fur.html

<https://co.pinterest.com/las3urbujas/ideas/>

<https://gbordablog.wordpress.com/2015/10/06/la-larga-fila-de-la-vida/>

<https://es.clipart.me/istock/man-drinking-beer-113831>

https://es.123rf.com/photo_7897455_padres-lucha-sobre-la-tutela-de-ni%C3%B1os-.html

https://es.123rf.com/photo_73860194_los-padres-se-pelean-con-el-dibujo-animado-del-ni%C3%B1o.html

https://es.123rf.com/photo_75006074_la-ilustraci%C3%B3n-del-vector-del-colegial-elemental-del-padre-y-del-hijo-va-a-la-escuela-en-estilo-plano-d.html

https://www.freepik.es/vector-gratis/hombre-negocios-funcionando-tarde-al-trabajo_1577738.htm

https://www.freepik.es/vector-premium/padre-ayudando-su-hijo-hacer-tarea_6296081.htm

https://www.google.com/search?q=PADRES+DURMIENDO+EN+CASA+EN+DIBUJO&tbm=isch&ved=2ahUKEwicyOvor8zoAhUjsDEKHautDL8Q2-cCegQIABAA&og=PADRES+DURMIENDO+EN+CASA+EN+DIBUJO&gs_lcp=CgNpbWcQAzoECCMQJzoECAAQZoCCAA6BwgAEIMBEEM6BQgAEIMBOgYIABAFEB46BggAEAgQHICClgFYy9gBYKzeAWgCcaB4AYABIQalAa1bkgENMC42LjQuNi42LjYuMpgBAKABAaoBC2d3cy13aXotaW1n&sclient=img&ei=mDuHXpvcG6PgxGr27L4Cw&bih=673&biw=1455&rlz=1C1CHBF_esCO878CO878#imgrc=R21L77oxswUEtM

Martha Ivonne Samudio Flórez

Hugo Daniel Ramos Orjuela

Sede B y D

José Martí