

#YoMeQuedoEnCasa



Departamento Psicopedagógico 2020



## **Estimados padres de familia:**

Si bien las restricciones en la movilización poco a poco se están flexibilizando, aún tomará un poco más de tiempo hasta que podamos volver a nuestra rutina habitual. Por ello, les recordamos revisar los hábitos que reconocemos pueden ser nocivos.

En esta oportunidad, compartimos algunos ejercicios prácticos que les pueden ser de utilidad para promover su autocuidado.

**a. Soluciones creativas:**

Reúna a todas las personas que están en casa y planteen alguna situación cotidiana que requiere ser resuelta. De manera ordenada, cada miembro de la familia deberá pensar una solución creativa. Es importante tener presente que no es una competencia, el objetivo es desarrollar la creatividad de los miembros de la familia, lo cual contribuye a generar bienestar.

**b. Compartir buenas noticias en familia:**

En un momento del día, se reúnen todos los que están en casa y de manera ordenada, cada uno comparte alguna noticia positiva que le haya ocurrido o se haya enterado en el transcurso del día. Pueden ser cosas sencillas como, por ejemplo, que la comida del día fue una receta nueva que salió bien o que han descubierto un nuevo talento.

**c. Atención y concentración:**

Reunidos todos los que están en casa, uno toma la palabra y empieza a describir a otro miembro de la familia, mencionando las habilidades y fortalezas de esa persona. Los demás miembros de la familia deberán adivinar de quién se trata.



**d. Aumenta el interés por el otro:**

Para ello, te recomendamos realizar el Inventario de Preferencias. Elige un familiar o amigo, realiza un listado de las preferencias de esa persona, y cuando crees que ya tienes todos, debes preguntar si acertaste o no, si debes cambiar o agregar alguna preferencia a tu inventario. Si la persona que escogiste no vive contigo, puedes llamarlo y compartir tu lista con él o ella.

**e. Despeja los pensamientos:**

Este es un ejercicio de respiración. Se llama: "Tripas de rana". Realiza una respiración profunda y lleva tus manos al abdomen. Hazlo por tres veces consecutivas y lograrás relajarte. Sobre todo, antes de dormir o cuando estés muy estresado.

**f. Lograr el equilibrio:**

Debes sentarte y cerrar los ojos. Debes imaginarte que eres una montaña y experimenta el equilibrio. Descubre tu mejor posición para imaginarte la montaña, en la posición que te sientas más tranquilo, quédate allí por unos cinco minutos. Tal vez te sea más fácil hacerlo de pie o tal vez echado en su cama o en el suelo sobre una alfombra cómoda.



### **g. Armonizar las emociones:**

Para ello debes seguir estos tres pasos:

1. Identifica tus emociones diariamente: Expresa si estás alegre, triste, enojado, preocupado, aburrido, etc.
2. Gestiona tus emociones: Explica qué ha hecho que estés así; es decir, a qué se debe tu alegría o tristeza y qué harías para mantenerla o para cambiarla.
3. Distanciar tus emociones: Puedes poner en la puerta de tu dormitorio, en un cartel, cómo te sientes y entender que puedes dejar la emoción allí, lejos de ti, que se quedó la emoción en la puerta, si es que es una emoción negativa.

### **h. Cultivar una actitud compasiva:**

Te proponemos realizar con sus familiares lo siguiente:

“Cadena de bondades”, realiza con cada uno de los miembros de tu familia un bello gesto de amor o una muestra de bondad con el otro. Piensa bien, qué podrías hacer por tu mamá, papá, hermanos, etc. Cuando hayas logrado esta cadena en tu familia, podrás hacerlo con otras personas que no forman parte de tu familia.

Los invitamos a poner en práctica estas actividades, pues les ayudarán a promover el bienestar en casa.

#### **Referencias:**

Eric, B y Paola R (2019) Revista en Educación y Ciencias de la Salud Volumen 1, N° 1  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6795052>

Alejandra, A (9 de octubre 2012) Psyciencia 6 ejercicios de respiración para relajarse y disminuir la ansiedad  
<https://www.psyciencia.com/6-ejercicios-de-respiracion-para-relajarse/>

