



UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS
PRIMER CLAUSTRO UNIVERSITARIO DE COLOMBIA

VIGILADA MINEDUCACIÓN - SNIES 1704



¿Cómo ayudarnos en el aislamiento preventivo?



Elaborado por: Camila Acosta y Valentina Farfán, practicantes de psicología, Centro de Proyección Social Ciudad Bolívar.



UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS
PRIMER CLAUSTRO UNIVERSITARIO DE COLOMBIA
VIGILADA MINEDUCACIÓN - SNIES 1704



Practicantes:

Camila Andrea Acosta Bautista
Claudia Valentina Farfán Acevedo

Facultad de Psicología

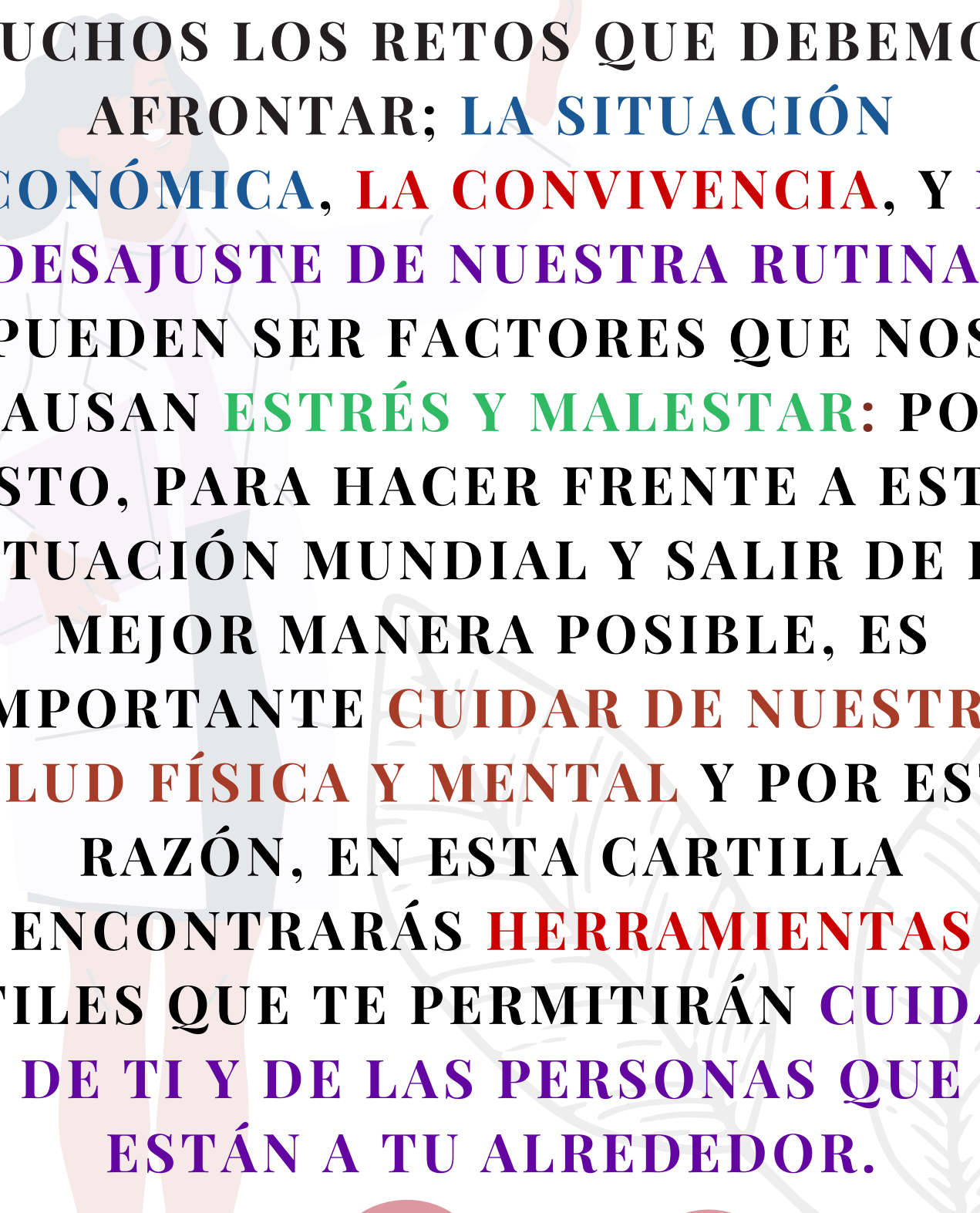
Prácticas profesionales I

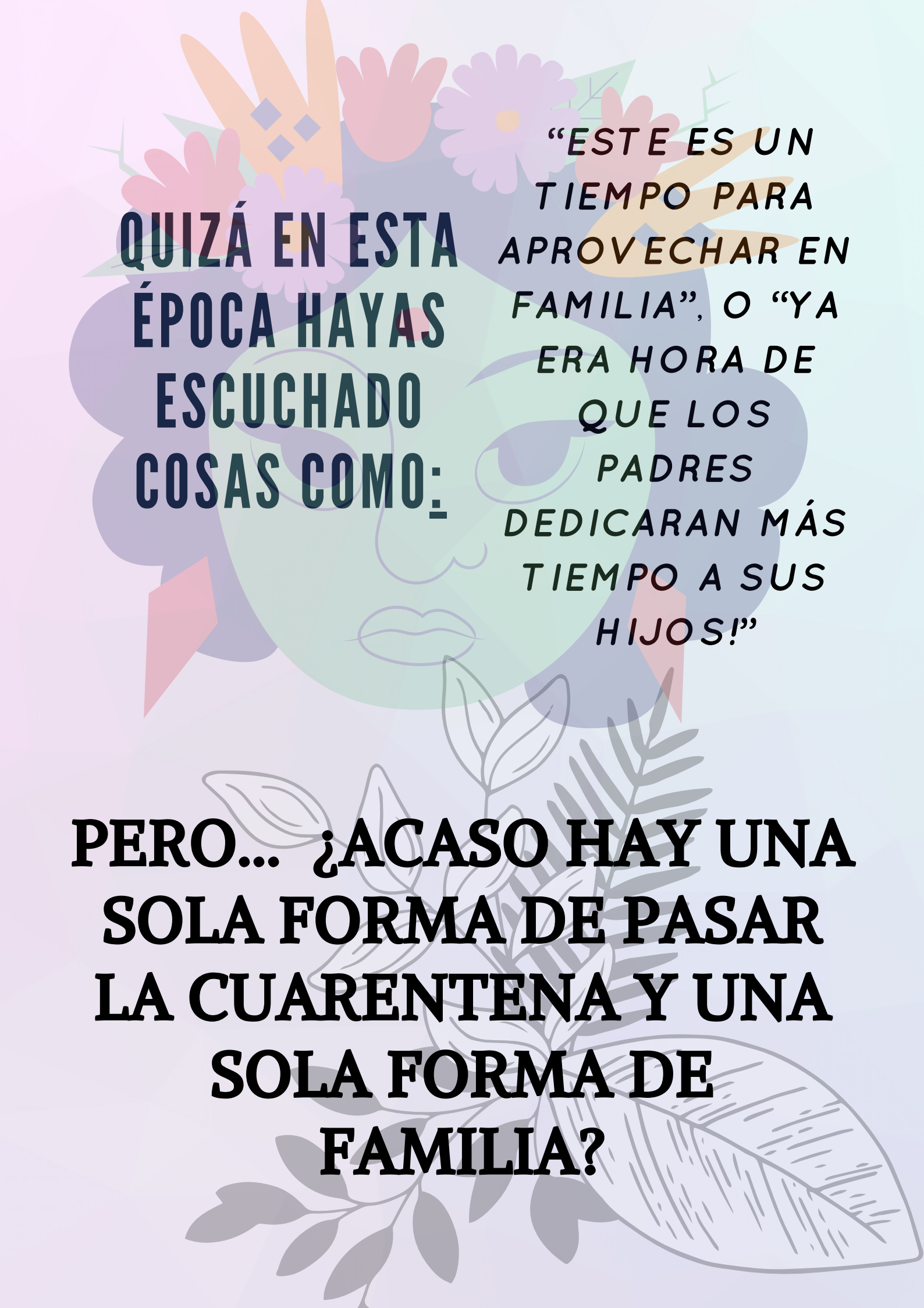
Aida Milena Cabrera Lozano

Unidad de Proyección Social, Centro de
proyección social Ciudad Bolívar



EN TIEMPOS DE CUARENTENA, SON MUCHOS LOS RETOS QUE DEBEMOS AFRONTAR; **LA SITUACIÓN ECONÓMICA, LA CONVIVENCIA, Y EL DESAJUSTE DE NUESTRA RUTINA,** PUEDEN SER FACTORES QUE NOS CAUSAN **ESTRÉS Y MALESTAR:** POR ESTO, PARA HACER FRENTE A ESTA SITUACIÓN MUNDIAL Y SALIR DE LA MEJOR MANERA POSIBLE, ES IMPORTANTE **CUIDAR DE NUESTRA SALUD FÍSICA Y MENTAL** Y POR ESTA RAZÓN, EN ESTA CARTILLA ENCONTRARÁS **HERRAMIENTAS ÚTILES QUE TE PERMITIRÁN CUIDAR DE TI Y DE LAS PERSONAS QUE ESTÁN A TU ALREDEDOR.**





**QUIZÁ EN ESTA
ÉPOCA HAYAS
ESCUCHADO
COSAS COMO:**

**“ESTE ES UN
TIEMPO PARA
APROVECHAR EN
FAMILIA”, O “YA
ERA HORA DE
QUE LOS
PADRES
DEDICARAN MÁS
TIEMPO A SUS
HIJOS!”**

**PERO... ¿ACASO HAY UNA
SOLA FORMA DE PASAR
LA CUARENTENA Y UNA
SOLA FORMA DE
FAMILIA?**

ALTO AHÍ!

1.



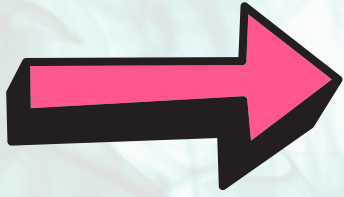
PARTAMOS DEL HECHO DE QUE LA SOCIEDAD, LA CULTURA Y EL TIEMPO CAMBIA, NO ES ESTÁTICO, Y POR TANTO, ES IMPORTANTE RECONOCER QUE PESE A QUE EN LA CONSTITUCIÓN SE ESTABLEZCA UN TIPO PARTICULAR DE FAMILIA, NO REPRESENTA EN SU TOTALIDAD A TODA LA POBLACIÓN COLOMBIANA.

2.



ES CIERTO QUE LA FAMILIA PUEDE SER EL NÚCLEO CENTRAL DE LA SOCIEDAD, PORQUE ES JUSTAMENTE ALLÍ QUE ESTÁ CONCENTRADO EN UN PRIMER MOMENTO LA FORMACIÓN Y EL EJERCICIO EDUCATIVO; SIN EMBARGO, ES IMPORTANTE TENER EN CUENTA, QUE MUCHAS VECES CONSIDERAMOS “FAMILIA” A AQUEL QUE NOS BRINDA UNA SENSACIÓN DE PROTECCIÓN Y BIENESTAR, AÚN SIN COMPARTIR ALGÚN GRADO DE CONSANGUINIDAD CON NOSOTROS, Y AUNQUE SUENE LOCO, ESA SENSACIÓN LA PODEMOS CONSENTIR AÚN ESTANDO SOLOS...

Sabías qué...



La familia es una de las formas de relacionarnos con los otros y con nosotros mismos, y por esto, existen diferentes formas de estar-en familia (?)

Familia Nuclear: formada por la madre, el padre y los hijos, es la típica familia clásica.



Familia Extendida: incluye a otros miembros como abuelos, tíos, primos y otros consanguíneos o afines.



Familia Monoparental: formada por uno solo de los padres (la mayoría de las veces la madre) y sus hijos.



Familia Homoparental: formada por una pareja del mismo sexo (hombres o mujeres) y sus hijos.



Familia Ensamblada:

por lo general este tipo de familia no incluye necesariamente un vínculo de consanguinidad, familias de diferentes matrimonios, familias conformadas solamente por hermanos, o por amigos, donde el sentido de la palabra “familia” se relaciona por sentimientos, convivencia y solidaridad.



Familia de Hecho:

este tipo de familia tiene lugar cuando la pareja convive sin ningún enlace legal.

Familia uniparental:

formados por una sola persona



EL ARTÍCULO 42 DE LA
CONSTITUCIÓN POLÍTICA DE
COLOMBIA, ESTABLECE QUE:

**"LA FAMILIA ES EL NÚCLEO
FUNDAMENTAL DE LA
SOCIEDAD. SE CONSTITUYE
POR VÍNCULOS NATURALES O
JURÍDICOS, POR LA DECISIÓN
LIBRE DE UN HOMBRE Y UNA
MUJER DE CONTRAER
MATRIMONIO O POR LA
VOLUNTAD RESPONSABLE DE
CONFORMAR. EL ESTADO Y LA
SOCIEDAD GARANTIZAN LA
PROTECCIÓN INTEGRAL DE LA
FAMILIA".**



HABLEMOS DE AUTOCUIDADO

¿Qué es el autocuidado?

El autocuidado es la forma que tenemos para cuidarnos a nosotros mismos, así como nos preocupamos por tener un buen estado físico, también es importante preocuparnos por nuestro estado emocional.

El autocuidado nos permite conocernos mejor, ver que cosas nos están afectando para mejorarlas o que cosas necesitamos para sentirnos mejor con nosotros mismos.



Con el autocuidado, aprendes a decir "no" a las cosas que se extienden demasiado o con las que no estás de acuerdo y comienzas a hacer tiempo para las cosas que son más importantes.

Hace que visualices mejor tus metas para enfocarte y concentrarte en lo que estás haciendo y es importante para ti.

Recordemos que antes de querer a los demás debemos querernos a nosotros mismos, aceptarnos tal cual somos y ponernos a nosotros de primero.

¡AUTOCUIDADO EMOCIONAL!

Cuando se trata de nuestra salud emocional, uno de los mejores consejos, es asegurarnos de estar conectados completamente con nuestras emociones.



Adquirir compromisos con nosotros nos ayudará a cuidarnos, el trabajo emocional primero debe ser con nosotros para que podamos ayudar o apoyar a los demás.

TIPS

Acepta y reconoce tus emociones, todas son importantes y enriquecedoras (Así como es válido tener días buenos y estar feliz, es igual de válido estar triste y con ganas de llorar), vive cada emoción y aprende de ellas.

Dedica tiempo para ti, no siempre debes estar acompañado, si quieres tener tu espacio debes hacer respetar eso.

Establece límites, esto te ayudará a poder decir que no cuando algo no te guste o no estés de acuerdo, esto puede ayudarte a tener tranquilidad contigo mismo.

HABLEMOS DE AUTOCUIDADO

Esta cartilla tiene como objetivo brindar algunos recursos que la comunidad puede necesitar en este momento y que puedan hacer uso de ellos en este estado de contingencia .



Debemos tener presente que así como es importante tener algunos cuidados físicos para no contagiarnos del COVID-19, también es importante tener algunos cuidados para nuestro bienestar emocional en el estado de aislamiento.

¡ Aquí te dejamos algunas herramientas que puedes tener en cuenta con tu familia para lograr una mejor convivencia!

LOGREMOS CREAR ACUERDOS

Esto te puede ayudar en un principio a conocer las necesidades de los integrantes de tu familia y así mismo a que conozcan las tuyas

TENER UNA SANA CONVIVENCIA



Tener presente los gustos de cada una de las personas de la casa, también tener presente en que en casa estamos con niños, adolescentes, y adultos mayores, entendiendo esto logramos ver por qué situaciones pueden estar experimentando a raíz del confinamiento.

Para tener una sana convivencia debemos tener en cuenta lo siguiente:

➡ RESPETAR LOS PENSAMIENTOS E IDEAS DE LOS DEMÁS



Cuando tengas alguna conversación con algún miembro de tu familia siempre ten presente que no todos piensan de la misma manera, no todos tienen las mismas ideas y de igual manera no todos solucionan o afrontan las dificultades de la misma forma.

➡ TENER EN CUENTA LOS ESPACIOS DE CADA UNO DE LOS INTEGRANTES



Si bien en este momento debemos aprovechar para estar unidos y compartir con la familia, también es necesario tener presente que cada miembro debe tener sus espacios de reflexión o para realizar las actividades que desarrollaba en la cotidianidad, por esto debemos permitir que cada uno pueda sentirse cómodo en sus espacios para luego compartir con el resto de integrantes del núcleo familiar.

PARA REFLEXIONAR

- ➡ ¿Cuántas veces le preguntamos a los miembros de nuestra familia como se siente?
- ➡ ¿Tenemos en cuenta lo que quieren nuestros hijos y abuelos?
- ➡ ¿Le preguntas a tu padres como estan ?

Fortalece los canales de comunicación con los integrantes de tu familia, te permitirá ser comprensivo y empático con los demás, de igual manera te ayudará a sentirte mejor .

RUTINA DIARIA



Genera rutinas claras para desarrollar a lo largo del día respetando los gustos y tiempos de los integrantes de la familia.

En estos momentos es de suma importancia tener espacios para uno mismo, si hacemos esto evitaremos la saturación de tareas o información, esto ayudara a tener una sana convivencia

¡TIPS!

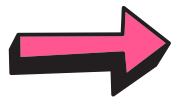


1. Asigna horarios para cumplir cada tarea que tengas, teniendo en cuenta tus horas de descanso.
2. Trata de no modificar tus horarios de sueño.
3. Reparte actividades u oficios con tu familia para que todos aporten y ningún integrante se sature.
4. Respetemos los deberes de cada uno de los integrantes de la familia.

¡PARA TENER PRESENTE!

En este momento debemos tener en cuenta a cada miembro de la familia (Papás, hijos y abuelos), todos son primordiales en el núcleo familiar, cada uno tiene un aporte valioso.

Por esto debemos tener presente que no todas las actividades van a gustar y que no todos los miembros de la familia tienen las mismas responsabilidades.



PAPÁS



Organizar su tiempo para que puedan trabajar y al mismo tiempo poder estar con su familia.

Entender que los niños y abuelos también pueden presentar momentos de estrés por el momento que se está viviendo.

Tratar de manejar el estrés que genera la situación y no tomar represalias contra sus hijos o adultos mayores

Dialogar con los hijos y los adultos mayores sobre la situación que se esta enfrentando.

NIÑOS



Explicarle a los niños porque no pueden salir de las casas y porque no pueden asistir al colegio.

Hacerles ver que con esta medida los están protegiendo y ellos están ayudando a proteger a otras personas.

Realizar actividades con ellos para garantizar su bienestar.

Dialogar con ellos y suministrarles la información necesaria sin fomentar miedo, también hacerles ver que lo que ellos realizan es un acto de valor para ayudar a la comunidad.

ABUELOS



No dejemos a nuestros adultos mayores a un lado, ellos también son parte de nuestra familia.

Su opinión es igual de válida a la de los demás, por esto debemos escucharlos y entenderlos.

Juguemos con ellos, escuchemos sus historias, enseñemosles nuevos juegos, pasemos tiempo valioso con ellos

No los abandonemos, así como ellos nos dedicaron su juventud, dediquemosle la de nosotros con mucho amor.

ACTIVIDADES QUE PODEMOS REALIZAR EN FAMILIA

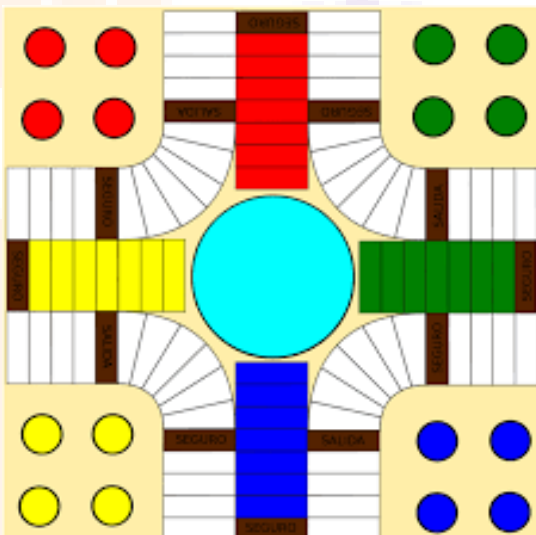
Para realizar estas actividades debemos tener presente los momentos en los que se puedan desarrollar, busquemos un momento en que todos podamos estar en ellas, también tengamos en cuenta que la finalidad de estas actividades es permitirnos tener una convivencia sana con nuestro seres queridos.

Tardes o noches de película



Podemos realizar esta actividad una o dos veces por semana, y cada vez que lo hagan cada integrante de la familia debe elegir la película.

Parqués



En este juego se puede involucrar a todos los integrantes de la familia, podemos enseñarles a jugar y así mismo integrarnos todos.

Ejercicio



Se puede apartar un momento del día para poder realizar una actividad física, con esto también ayudamos a oxigenar nuestro cuerpo y podemos rendir mejor en nuestras actividades.

Se pueden hacer varios ejercicios según los gustos de cada persona, de igual manera se puede recurrir al baile para que sea mas divertido.

OBRAS DE TEATRO O CUENTOS



Con esta actividad lo niños pueden desarrollar destrezas realizando sus propios títeres con materiales reciclables que encuentren en sus casas. También pueden incluir a sus abuelos o padres y al final realizarles una presentación corta con sus nuevos juguetes.

Veamos estas actividades como una oportunidad de fortalecer nuestra comunicación con los demás y crear recuerdos con nuestro seres queridos.

**Crea actividades divertidas con las cuales
puedas ayudarte a pasar un buen rato en tu día**



TIEMPO DE CALIDAD

Este tiempo lo puedes aprovechar para crear recuerdos con tus seres queridos, amigos o vecinos.

- 
- ➔ Podemos crear proyectos con los demás.
 - ➔ Nos podemos sentar a ver los álbumes y recrear momentos que se vivieron.
 - ➔ Unámonos para arreglar o renovar cosas en nuestras casas.
 - ➔ Tratemos de expresar nuestros sentimientos a las personas que son importantes para nosotros.

TECNOLOGÍA

En este momento debemos utilizar la tecnología para mantenernos unidos con nuestras familias.

Utilizar este recurso de manera responsable para adquirir nuevo conocimiento.

Por medio de internet podemos celebrar las fechas especiales con las personas que mas queremos.

Aprovechar los sitios que ofrecen cursos e información de manera gratuita para fomentar el aprendizaje.

Mira en el sena, la plataforma de google está ofreciendo varios cursos, revisa en las plataformas de las entidades del estado y los Centro de Proyección Social de la Universidad Santo Tomás les ofreceremos actividades.

SOBRE INFORMACIÓN



Evita ver noticias todo el día sobre el COVID-19.



Puedes ver noticias en la mañana, en la tarde o en la noche, pero tratar de evitar al máximo verlas las tres veces al día.

Tratar de buscar información por otros medios, para así tener más oportunidades de estar informado de manera correcta sobre los acontecimientos de los últimos días.



Evita creer en los mitos sobre el COVID-19.



Las cadenas que envían por estas redes no contienen información verídica y lo que pueden generar es desconfianza entre las personas, al igual que una sobre información de este tema.

En estas redes muchas veces se habla de remedios caseros que se pueden realizar para combatir esta enfermedad. Evitemos creer en estos ya que podemos atentar contra nuestra salud, por ahora no a salido una cura para combatir al COVID-19.

¡POR AHORA SOLO PODEMOS COMBATIRLA DE ESTA MANERA !

Lavado constante
de manos.



Uso constante de
tapa bocas.



Cuando tengas tos cubre
tu boca con el codo.





Evita hablar todo el día sobre el COVID-19



Trata de hablar con tu familia de otros temas, por ejemplo de cosas que tengan en común o de otras situaciones.

Cuando se sienten a comer traten de cambiar el tema y pensar en otras temáticas.

Piensen en que quieren hacer cuando esta situación mejore, que planes tienen a futuro o que han aprendido de todo esto.



Evita sobre cargarte de tareas.



Ten presente que si tienes ratos libres no tienes porque utilizarlo en aprender algo nuevo siempre, date tu tiempo y realiza las actividades que más desees.

Recuerda que no todos afrontamos las situaciones de la misma manera por esto no todos vamos a realizar las mismas actividades.

Busca información en fuentes autorizadas.

EXPLOTAR HABILIDADES

Utiliza este tiempo para explotar tus habilidades, hacer lo que más te gusta y lo que mejor sabes hacer.

¡CREA, CONSTRUYE, DIBUJA, BAILA,
PINTA E INSPIRATE!



Origami



Puedes aprender hacer algunas figuras de origami con tu familia para decorar tu casa o para regalar en fechas especiales.



Bailar



Puedes relajarte con la música que más te gusta, montar una coreografía o solo expresar con tu cuerpo que sientes cuando escuchas tu música.



Pintar



Puedes crear nuevas cosas con ayuda de tu imaginación, expresarte de la manera que quieras y divertirte con todos los colores e ideas que se te ocurran.



Tocar algún instrumento



Puedes aprender a tocar algún instrumento que tengas en casa guardado por medio de videos.

Puedes dedicarle tiempo a practicar tu instrumento preferido y que por tu deberes no podías tocar muy seguido.

Recuerda que por medio del arte puedes expresar tus emociones , déjate llevar por lo que sientes y piensas.

LÍNEA

Si necesitas ayuda puedes comunicarte a
las siguientes líneas



LÍNEA 123

REFERENCIAS

Bustos, A., Valenzuela, E., Villa, C. (2007). "Nuevas tipologías de familia". Universidad Academia Humanismo Cristiano. <http://bibliotecadigital.academia.cl/bitstream/handle/123456789/1553/ttraso205.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Constitución Política de Colombia, 1991, Art. 42. <https://pdba.georgetown.edu/Constitutions/Colombia/colombia91.pdf>

Observatorio de políticas de la familia - OPF. (2015). Tipologías de familias en Colombia: Evolución 1993 - 2014. Departamento Nacional de Planeación. [https://observatoriodefamilia.dnp.gov.co/Documents/Documentos%20de%20trabajo/D3-tipologias-evolucion_dic3-\(1\).pdf](https://observatoriodefamilia.dnp.gov.co/Documents/Documentos%20de%20trabajo/D3-tipologias-evolucion_dic3-(1).pdf)



UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS
PRIMER CLAUSTRO UNIVERSITARIO DE COLOMBIA

VIGILADA MINEDUCACIÓN - SNIES 1704

