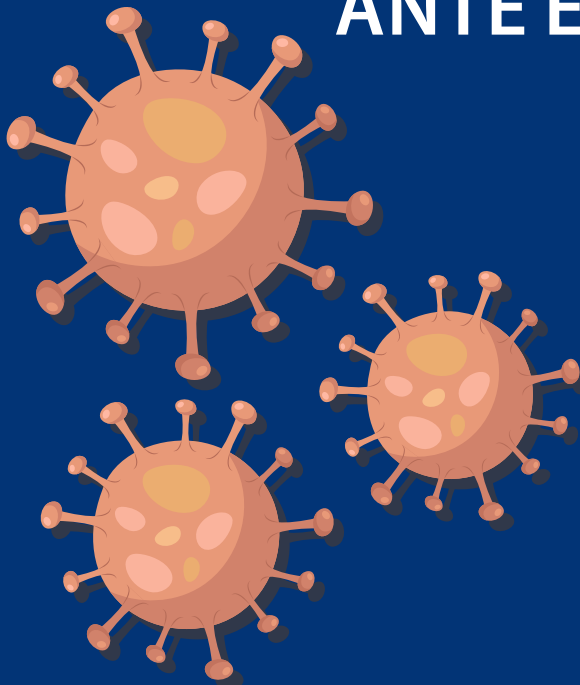




Viceministerio de Servicios Técnicos y Pedagógicos
Dirección de Orientación y Psicología

GUÍA DE ORIENTACIÓN PSICOAFECTIVA PARA LA COMUNIDAD EDUCATIVA ANTE EL COVID-19



AUTORIDADES

Danilo Medina

Presidente de la República Dominicana

Margarita Cedeño de Fernández

Vicepresidenta de la República Dominicana

Antonio Peña Mirabal

Ministro de Educación

Denia Burgos

Viceministra de Educación, Encargada de
Servicios Técnicos y Pedagógicos

CRÉDITOS

COORDINACIÓN GENERAL

Minerva R. Pérez Jiménez

*Directora de la Dirección
de Orientación y Psicología*

RESPONSABLES

Minerva R. Pérez Jiménez

Carol Gómez

Joanny Polanco

Betty Reyes

Estela Brioso

Edell Escalante

Sandra Pérez

Adalgisa Ramírez

Carlos Suero

Francisco Sánchez

DISEÑO EDITOIAL

*Dirección de Medios
Educativos*

Carmen R. De Marchena

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	4
1. ORIENTACIONES PARA EL EQUIPO DE GESTIÓN	5
2. ORIENTACIONES PARA LOS DOCENTES	8
3. ORIENTACIONES DE APOYO PSICOAFECTIVO PARA ESTUDIANTES DE LOS NIVELES INICIAL Y PRIMARIO	11
4. ORIENTACIONES PARA LA POBLACIÓN ESTUDIANTIL DEL NIVEL SECUNDARIO	15
5. ORIENTACIONES PARA LAS FAMILIAS	18
6. ORIENTACIONES PARA EL SUBSISTEMA DE EDUCACIÓN DE PERSONAS JÓVENES Y ADULTAS.....	23
7. RECOMENDACIONES GENERALES A TENER EN CUENTA EN ESTOS DÍAS DE CUARENTENA.....	25
TÉCNICAS SENCILLAS QUE PUEDES PRACTICAR PARA REGULAR TUS EMOCIONES	27
REFERENCIAS	30
ANEXOS	31

INTRODUCCIÓN

La presente guía contiene orientaciones psicopedagógicas dirigidas a los distintos actores de la comunidad educativa, ante la propagación del COVID-19 y el proceso de educación no presencial que el MINERD está llevando a cabo a través de su plataforma accediendo a enlinea.minerd.gob.do.

Con estas orientaciones procuramos fortalecer las medidas preventivas propuestas por las autoridades competentes, apoyar desde el ámbito psicoafectivo la propuesta curricular planteada por los niveles y subsistemas, así como llevar a las familias informaciones y pautas que le ayuden en el abordaje de las diferentes emociones que pueden surgir como consecuencia de la cuarentena que estamos viviendo.

De manera más específica esta guía orienta las acciones, que desde la mirada psicopedagógica puede asumir el equipo de gestión, como responsable de impulsar y concretar todas las medidas de prevención y acompañamiento adoptadas por el Sistema educativo.

En la misma se plantean pautas para el trabajo de los y las docentes ante la necesidad de educar al estudiantado con información oficial sobre este virus y sobre el desarrollo de planes de apoyo psicopedagógico, para los y las estudiantes que junto a sus familias permanecen en casa, como medida fundamental para combatir el virus.

En esta guía, se plantean orientaciones, pautas y algunas actividades que tanto los docentes como las familias de estudiantes que cursan el nivel inicial y el nivel primario, deben conocer para apoyar el cuidado personal y emocional de los niños y niñas. Además se ofrecen orientaciones dirigidas a la población estudiantil del nivel secundario con la finalidad de que como adolescentes, puedan reconocer y comprender los sentimientos que esta situación les puede generar y se sugieren algunas recomendaciones para canalizarlos.

Así mismo podrás encontrar orientaciones dirigidas a las familias tanto vinculadas con el cumplimiento de las medidas que se deben tomar desde el hogar para prevenir la propagación del virus, como pautas y técnicas que ayudan a lograr una convivencia más armoniosa en el hogar.

Quedarse en casa es la solución para prevenir este virus, y ese es nuestro gran aporte al país en estos momentos, pero también permanecer en tu hogar más tiempo del acostumbrado es una oportunidad para demostrar cuanto amas tu familia, aprovecha para fortalecer los vínculos con ella, para lograrlo cada miembro de la familia debe asumir una actitud positiva, serena y de colaboración, haciendo lo que le toca para combatir esta pandemia sin alarmarse, pero sin trivializar la situación de salud por la que atraviesa el país y el mundo.

1

ORIENTACIONES PARA EL EQUIPO DE GESTIÓN

El Equipo de Gestión de cada centro educativo tiene la responsabilidad de guiar y velar por la seguridad y cuidado de toda la comunidad educativa. Frente a esto se proponen algunas acciones complementarias al ámbito educativo que deben desarrollar ante la propagación del COVID-19 en el territorio nacional.

ACCIONES GENERALES

El equipo de gestión es responsable de tomar las principales medidas de prevención y actuación frente a la propagación del COVID-19, promoviendo una actitud de respeto, seguridad y ecuanimidad en la comunidad educativa.

Cada día este equipo debe establecer comunicación por las vías electrónicas, manteniéndose en sesión permanente para socializar cualquier nueva medida enviada por los organismos oficiales o tomar medidas frente a situaciones que se den en su comunidad educativa.

En este sentido, es importante informar a toda la comunidad educativa sobre las medidas emanadas por salud pública, procurando concientizarlos para evitar la propagación de mitos, prejuicios y actitudes de discriminación.

Para estos fines se sugiere la creación de grupos por WhatsApp o usar las redes sociales para compartir las informaciones y guías diseñadas por el MinerD, Salud Pública y otras instituciones del estado responsables del seguimiento a la situación actual.

Estas vías de comunicación igual deben ser utilizadas para brindar asistencia a padres y tutores de los estudiantes, por si requieren de alguna orientación para acompañar a sus hijos.

Es importante mantener una comunicación relajada, clara y bien informada, señalando que es normal que se sienta temor y ansiedad, pero, a la vez, se indicará que tomando las medidas preventivas y de cuidado de la salud, podemos sobrepasar esta situación que afecta al país y al mundo. Será necesario ver la oportunidad que se nos brinda de fortalecer las medidas de higiene, de incorporar y enraizar acciones de solidaridad y de desarrollar actitudes empáticas y de servicio a los/as demás.

El tipo de información que se compartirá puede ser referidas a:

- Las recomendaciones señaladas por los organismos de salud oficiales.
- Informaciones de fuentes confiables sobre las características de esta situación de salud. De esta manera se pretende bajar los niveles de ansiedad y pánico que se crean por informaciones de fuentes no oficiales o con poca fundamentación científica que se multiplica por las redes sociales.
- Es importante también orientar cómo actuar frente a estas informaciones de procedencia dudosas (verificar las fuentes de información, no propagar informaciones alarmistas que provoquen confusión o desinformación, mantenerse informados en los medios oficiales antes de tomar ciertas medidas).
- Fomentar comportamientos prosociales que muevan a la empatía, al servicio y colaboración con los demás. Esto de igual manera implica conocer los riesgos, las formas de evitar el contagio y el desarrollo de conductas de cuidado consigo mismos y con sus colaboradores o relacionados más cercanos.
- Socializar cómo afrontar la situación en caso de contagio de un miembro de la comunidad educativa. La orientación siempre debe ir dirigida a mantener la calma, a seguir las indicaciones de los organismos de salud y procurar la atención médica pertinente.

ORIENTACIONES PARA EL ACOMPAÑAMIENTO ACADÉMICO

Por otra parte, es importante acompañar al personal docente en el proceso de acompañamiento que realizan con sus estudiantes para el desarrollo de los contenidos educativos que han sido colgados en la Plataforma Enlinea que el MINERD ha puesto a disposición de la comunidad educativa. Para esto deben dar seguimiento a las diferentes vías por la que se estén comunicando los docentes con los estudiantes y, así también, apoyarles ante cualquier situación que se presente durante este proceso.

Con relación a los estudiantes, es importante dar seguimiento vía telefónica, redes sociales o internet a aquellos estudiantes que por alguna razón no han podido acceder a los contenidos virtuales. Verificar su participación siguiendo las listas de cada grado para evitar se quede algún estudiante sin recibir las asistencias necesarias.

ORIENTACIONES PARA LA CREACIÓN DE UNA RED DE APOYO INTERINSTITUCIONAL

Las acciones de prevención e intervención para evitar la propagación del COVID-19 es una responsabilidad de todos. En este sentido, es importante fortalecer la comunicación y articulación de acciones con los organismos de salud y otras instituciones de su comunidad (Ministerio de Salud, Centros de Atención Primaria, 911, hospitales, clínicas, entre otras) que colaboran frente a esta situación a nivel nacional.

Para esto es importante contar con los números de contacto actualizados de las personas responsables de cada instancia colaboradora a nivel local, articular con estos las vías y los pasos a dar frente a cualquier eventualidad identificada por el personal del centro educativo. En tal sentido, deben designarse las personas del equipo de gestión que actualizarán de manera inmediata los contactos telefónicos y que, según los protocolos que se establezcan, establecerán contacto directo con estos organismos.

Para comunicarse con Salud Pública y recibir información general, se debe llamar al número *462. Para contactos por necesidad de notificar algún caso, en diálogo con la familia del afectado (en caso de ser estudiante), se contactará a la Dirección General de Epidemiología del Ministerio de Salud Pública a los números telefónicos 1-809686-9140, 1-809-200-4901 y 1-829-642-7009.

2

ORIENTACIONES PARA LOS DOCENTES

ACCIONES GENERALES

Conocer y comprender las orientaciones propuestas por las autoridades competentes que le permita ayudar a mantener una misma línea de información y mostrar un manejo coherente y un lenguaje común en la comunidad educativa. Es un deber para los docentes tener un manejo claro sobre el Coronavirus, cuáles son sus síntomas, cómo prevenir su contagio y cómo actuar cuando hay una persona infectada, para cuidarla y evitar su propagación. Esta es la mejor manera de manejar de forma exitosa las posibles situaciones y escenarios que implique esta epidemia.

Mantener la calma. Es sumamente importante mantener la calma en una situación de crisis., lo mejor que podemos hacer como docentes y como padres y madres, es predicar con el ejemplo y procurar controlar nuestras emociones al tiempo que motivamos a que los estudiantes entiendan que hay que ser prudentes en la forma en que expresan sus sentimientos.

Recuerda que esta situación de salud es una pandemia, aparentar que no es una realidad o asumir una actitud de pánico, no es beneficioso para nadie. Se debe explicar que, si se toman las medidas preventivas y de cuidado necesarias, nos cuidamos y salvamos vidas ya que somos co-responsables del cuidado de todos y todas.

Apoyar a los estudiantes en la incorporación y seguimiento de las medidas de prevención contra el contagio por las vías mencionadas anteriormente.

Los y las docentes han de apoyar la incorporación y desarrollo de acciones que promueven el cuidado entre los estudiantes, ante el riesgo de contagio con el COVID-19. Estas acciones han de corresponderse a las informaciones oficiales vinculadas con las medidas de higiene (lavarse las manos, desinfectar las superficies, cubrir la boca o nariz al toser y estornudar, etc.).

Un juego divertido que se ha creado para promover acciones preventivas ante el contagio del virus en los niños lo podemos encontrar en los siguientes enlaces:

<https://bit.ly/3dtBiTu>

<https://n9.cl/mwzj>

¿CÓMO ACTUAR ANTE EL CONTAGIO?

Ante la identificación de casos de infección de los y las estudiantes

Cuando se tiene confirmación del contagio en un estudiante (validado por un médico u organismo de salud que realizó los estudios de lugar para llegar a este diagnóstico), será necesario:

- Informar a los demás compañeros sobre aquellos casos que han resultado positivo en la infección con el COVID-19. Pedir a los compañeros que oren por estos/as y que, en la medida de lo posible, podamos dar seguimiento a su evolución a través de las informaciones que recibiremos por medios electrónicos a través de sus familiares.
- Identificar aquellos estudiantes que estuvieron en contacto con el alumno contagiado, para que las autoridades de salud los coloquen en observación (según las orientaciones y acciones que correspondan), para así proveer los cuidados y apoyos que requieran.
- Recordarles la importancia de mantener la calma, entendiendo como una realidad la posibilidad de contagiarse y a su vez darles seguridad de que estarán acompañados en todo momento.
- Motivarlos a darle un acompañamiento por las redes al compañero contagiado, para que puedan brindarle un apoyo emocional y académico, recordando la importancia de ser empáticos y solidarios con los demás.

Acompañar los procesos pedagógicos desde el hogar

Para acompañar los procesos pedagógicos desde el hogar será necesario disponer de medidas como las siguientes:

- **Guías de trabajo:** Seguir las orientaciones que cada Nivel, Subsistema y áreas han diseñado para estos fines, las cuales están disponibles a través Educación en Línea y las plataformas que utiliza el MINERD para difundir contenidos educativos, familiarizándose con los mismos y orientando a sus estudiantes para su aprovechamiento y mejor uso, así mismo diseñar algunas actividades que puedan compartir con los y las estudiantes que no puedan tener acceso a los contenidos virtuales para continuar desarrollando el currículo en sus hogares.
- Utilizar la **plataforma que el MINERD a dispuesto para estos fines, accediendo a Enlínea.minerd.gob.do**
- **Promover el uso de plataformas en línea para continuar con la docencia aún a distancia.** Se pueden utilizar plataformas libres como Moodle, Edmodo, Eliademy, Google Classroom, entre otras. En estas plataformas se dispone de espacios para colocar recursos de trabajo,

para el diseño y envío de asignaciones, la comunicación con pares y docentes. Estas plataformas buscan que se continúe el acompañamiento cotidiano a los estudiantes, facilitando el desarrollo de las competencias curriculares. Es decir, un aprendizaje mixto que combina la enseñanza a distancia con el trabajo tradicional en el aula, apostando a la innovación educativa.

- **El Whatsapp, el Facebook y el Messenger** como herramientas que permiten mantener el proceso educativo a distancia, ya sea enviando el programa de actividades a seguir o explicando los contenidos mediante videollamadas.
- **Programas televisivos y radiales:** Televisión Educativa a dispuesto de un Programa Agenda Especial: complemento y guía de orientación para la comunidad educativa, transmitido por canales locales y emisoras radiales a nivel nacional, así como a través de las redes sociales y canales de Youtube. Para aquellos lugares donde no se tenga conectividad los docentes pueden grabar las clases y transmitirlos por las radios locales. Esto ayudará a mantener a los estudiantes al día.
- **Video tutoriales:** Es otra de las formas que el docente puede utilizar para llegar a los estudiantes y explicar los diversos contenidos curriculares. Puede crearse un Canal de Youtube del centro educativo donde se carguen los videos de las actividades, los cuales las/los estudiantes pueden acceder en el momento que dispongan de acceso a Internet.

Nota: Es importante mantener los criterios del uso educativo de la tecnología, para evitar el uso inadecuado de estos medios, ya que estos serán utilizados con la finalidad de mantener los procesos educativos durante un periodo requerido.

3

ORIENTACIONES

DE APOYO PSICOAFECTIVO PARA ESTUDIANTES DE LOS NIVELES INICIAL Y PRIMARIO

NIVEL INICIAL

Los niños y niñas, de acuerdo con su edad y nivel de desarrollo, pueden comprender la situación si se le explica con el lenguaje adecuado, pero podrían tener dificultad para entender en su totalidad los cambios de rutina y comportamiento de los adultos, sobre todo si nuestras emociones están alteradas por eso es importante que como adultos mantengamos la calma pues, pueden percibir su ansiedad y cambios de humor aún no lo expresen con palabras, por eso es importante explicarles lo que sucede, en qué consiste la enfermedad y hacerlos sentir seguros y confiados.

Sugerencias de cómo informarles:

- A los más pequeños, podemos decirles que el coronavirus es un bicho pequeñito que se mete a nuestros pulmones y nos enferma (nos duele la cabeza, nos da fiebre o mucha tos), por eso es importante lavarnos las manos para no llevárnoslo a la boca.
- Explicarles cómo podemos contagiarnos con el coronavirus a través de abrazos, besos o estando muy cerca de personas enfermas. También si tocas lugares contaminados (sucios).
- Ofrecerles seguridad diciéndoles que Papá, mamá, abuelos, abuelas, tías, tíos, maestros, maestras... estarán pendientes para cuidarte y evitar que nos enfermemos.
- Hacerles sentir confiados, evitando tener miedo, ya que hay personas dedicadas a buscar solución al problema y que existen doctores y medicinas que ayudarán en caso de que estemos enfermos.

Además, debemos explicarle la razón por la que nos quedamos en casa para no contagiarnos o para evitar que otras personas se contagien con nosotros.

Cuidado personal:

Esta es una oportunidad para reforzar hábitos de higiene y cuidado con los más pequeños de la casa. Luego de explicar de forma sencilla sobre la enfermedad, debemos reforzar cómo evitar contagiarnos. Ellos son los héroes de su propia salud, pero debemos recordar que la mejor información es la que perciben del ejemplo, así que debemos modelar lo que les enseñamos.

Algunas ideas para compartirlas:

- Recuerda lavar tus manos con frecuencia.
- Si toses o estornudas cubre tu boca con una servilleta o pañuelo y luego tirla al zafacón.
- Evita tocar superficies sucias o de lugares públicos.
- Si papi o mami tiene gripe, no te acerques por ahora. Luego le podrás dar muchos besos y abrazos.
- Coméntale a mami o a papi si no te sientes bien.

Cuidado emocional:

Algunas sugerencias para las familias de niños y niñas del Nivel Inicial:

Evitar que vean o escuchen noticias y reportajes con un enfoque sensacionalista o morboso de la situación.

- Evitar que se expongan mucho tiempo a noticias sobre el problema, aunque el tratamiento sea adecuado: el tiempo que dedicamos a un tema también puede transmitir inquietud, aunque el tono no sea alarmista.
- Evitar involucrarlos en conversaciones de adultos sobre la situación, especialmente si son acaloradas o incluyen bromas y dobles sentidos: aunque no estemos hablando con ellos, saben de lo que hablamos y sacan sus propias conclusiones.
- Dedicar tiempo a resolver sus dudas e inquietudes, en un lenguaje adaptado a su capacidad de comprensión, pero no engañoso.

Si sientes que te faltan recursos para transmitir información, puedes recurrir a algunos de los cuentos que se editan cada año sobre salud y enfermedades, ya que permiten a los niños y niñas procesar el impacto emocional a través de la imaginación¹.

De igual manera se debe estimular su empatía y caridad frente a personas que se han contagiado o presentan signos de la enfermedad. Para esto debemos evitar exponerlos a frases o conductas discriminatorias: *“los chinos trajeron la enfermedad”*, *“el vecino está coronao”*, *“no te quiero ni de lejitos”* ... entre otras frases que pudieran crear sentimientos de rechazo o desvalorización a la persona.

1 Unicef (2020). “Coronavirus (COVID-19). Lo que madres, padres y educadores deben saber: cómo proteger a hijas, hijos y alumnos”. Oficina Regional para América Latina y el Caribe.

NIVEL PRIMARIO

Tanto los miembros de la familia como los propios docentes pueden considerar las siguientes orientaciones para apoyar el desarrollo emocional de los y las estudiantes del nivel primario:

- Expresarle no solo con palabras sino con su actitud, que no deben tener miedo, si siguen las orientaciones de prevención del virus, asegurarles que esta situación va a pasar y que cuando termine habremos aprendido mucho sobre cuidarnos y cuidar a los demás.
- Orientar para que cuando se sientan cansados porque en casa están hablando todo el día sobre el tema del coronavirus, puedan sugerir hablar de otros temas, o si le parece interesante, cambiar el tema de tal forma que todos comiencen a hablar del nuevo tema y se olviden por un rato de la situación actual.
- Sugerir que cuando sientan que están recibiendo muchas informaciones al mismo tiempo y que esto los agobia, pueden caminar por la casa durante 5 minutos, respirando y exhalando y mientras toma aire en su mente decir la palabra PAZ, y cuando suelta el aire decir la palabra VIDA. Esto le ayudará a sentirse mejor.
- Resaltar que esta experiencia de estar en casa y cuidarnos nos ha enseñado a valorar más a nuestros seres queridos, así que aprovecha para utilizar los medios que tienes disponible para enviar mensajes de amor, paz, tolerancia, seguridad y confianza a tus familiares y amigos.
- Proponer que busquen espacios para bailar y cantar, si tiene oportunidad puede invitar a algunos de sus familiares a bailar y a cantar con él o ella, la música nos ayuda a expresar los sentimientos y emociones y esto nos ayuda a sentirnos mucho mejor.
- Realizar actividades manuales y buscar otras formas de pasar tiempo juntos, como son los juegos de mesa, los juegos de lógica, entre otros que mantendrán ocupada su mente y evitará pasar mucho tiempo frente al televisor.
- Procurar también hacer actividades recreativas y ejercicios físicos en la casa de los que ha aprendido en la clase de educación física. Organiza una rutina diaria y cúmplela. El ejercicio te ayuda a despejar la mente y a mantenerte sano.
- Aprovechar este tiempo para disfrutar en familia, dialogar sobre sus orígenes, conocerse un poco más, saber los sueños y sus metas, esto ayudará a centrarse y a buscar formas de gestionar la situación que estamos viviendo de una forma sana y saludable.

Actividades que favorecen el desarrollo psicoafectivo

Las medidas de prevención contra la propagación del virus incluyen tiempo de confinamiento en el hogar lo que pudiera resultar un poco “aburrido” para los niños y niñas. Es importante aprovechar estas circunstancias para estimular el desarrollo de distintas habilidades, tanto en el ámbito académico como en el socioemocional.

A continuación, se comparte una serie de actividades para realizar con los niños y niñas:

Conjuntamente con las actividades curriculares que desarrolla el nivel y que se incluyen en educación Enlínea , es importante iniciar elaborando un horario de actividades con los niños y niñas, lo que les favorece de distintas maneras:

- Compartir una actividad en familia por lo que pueden conversar sobre gustos (colores, animales, intereses), así pueden compenetrarse más con sus hijos e hijas.
- Desarrollar habilidades motrices: recortar, pintar, colorear, pegar, etc.
- Estimular destrezas artísticas: combinar colores, usar técnicas de dibujo, pintura, diseñar, etc.
- Favorece el desarrollo de la capacidad de planeación y organización.

Entre las actividades planificadas pueden programar: *pintar, cantar, bailar, escribir, leer cuentos, dibujar*. Además, pueden hacer *juegos de roles, teatro, imitaciones, dígallo como pueda, veo-veo, karaokes infantiles, la dramatización de cuentos, aprender origami, hacer collages, armar rompecabezas*, utilizar aplicaciones educativas como Duolingo, entre otras. Algunas ideas pueden ser:

- Escribir un cuento sobre lo que quiere ser cuando sea grande. Esta actividad ayudará a los niños y las niñas a centrar los sentimientos y emociones en las actividades que le gustan y en centrar su atención en un futuro positivo.
- Redactar una canción sobre la importancia de la higiene. Invitar a los niños a redactar la canción y a expresar en la misma todo lo que saben del cuidado personal y los hábitos de higiene.

4

ORIENTACIONES PARA LA POBLACIÓN ESTUDIANTIL DEL NIVEL SECUNDARIO

Los estudiantes que cursan el Nivel Secundario posiblemente ahora mismo estén viviendo un “combo o cóctel de sentimientos”, lo cual implica que tienen muchas sensaciones, estados de ánimos, emociones, actitudes, preocupaciones y conflictos internos. En este sentido se les puede orientar con las siguientes ideas:

Puedes estar experimentando sentimientos de incertidumbre y confusión porque tu rutina cotidiana ha cambiado; puede que hayas pensado que se exagera y que a ti no te afectará, pero a la vez te surge la preocupación y el miedo porque en el fondo no sabes si esta situación de salud te afectará a ti o, a un pariente o a un/a amigo/a cercano/a; pero por otro lado, puedes estar alegre porque estás pasando más tiempo en casa; además, te has podido sentir en paz porque sientes disminuidas tus actividades escolares presenciales; o incluso, invulnerable, agradecido y a la vez culpable porque en el país no estamos viviendo situaciones críticas como en otros contextos. A esto llamamos un cóctel de sentimientos, pues hay una mezcla que no sabemos cómo explicarla.

Estos sentimientos que estás viviendo son completamente normales. No te tienes que sentir culpable, avergonzado o fuera de lugar. Cuando un evento cambia radicalmente nuestra forma y estilo de vida, en situaciones de emergencia como las que vivimos, esto es completamente comprensible. Todos estamos pasando por situaciones similares. Los niños y niñas lo viven a su manera y los adultos también, a veces parecieran tener mucho control, pero es su trabajo para cuidarnos y apoyarnos.

ALGUNAS RECOMENDACIONES

Ante esta mezcla de sentimientos, te sugerimos que puedas expresarlos dialogando con tus padres o tutores, compartiendo con un amigo por los medios digitales, escribiéndole a los orientadores y psicólogos de tu escuela, a algún maestro o incluso por otros medios. Puedes hacer dibujos, escribir historias, componer canciones, construir figuras o maquetas, etc. Lo importante es que puedas buscar una manera de ir liberando toda la tensión que puede generar sentirse de con muchos conflictos internos.

Es importante que dialogues mucho con tu familia. Quizás tus padres te parezcan muy exigentes estos días, pues están pasando más tiempo juntos o en los casos que ellos tienen que seguir trabajando, depositan en ti mucha confianza para el cuidado de la casa y para el desarrollo de tus labores académicas. Explícales cómo te sientes y lleguen a acuerdos de los momentos en los que realizarás todas las actividades que se esperan y los espacios que necesitarás para descansar y relajarte en este escenario complejo.

Así como tú, recuerda que tus padres, hermanos y familiares pueden estar también con muchos sentimientos mezclados que les generan confusión, por lo tanto, es importante que también seas comprensivos con ellos/as.

Si en tu familia sienten preocupación por los alimentos que van a ingerir, pues ante la situación económica generada por la emergencia de salud, tus padres han disminuido la posibilidad de apoyar con la comida cotidiana, te recomendamos que dialogues con tus familias para buscar las opciones que ofrece el Gobierno de la República Dominicana a través de los Comedores Económicos. Este es un recurso para todos los dominicanos y no debemos limitarnos en solicitar lo que corresponde a todo el pueblo, las raciones de alimentación necesarias para hacer frente y con salud a esta problemática. Además, pueden comunicarse tus padres o tú mismo/a con el/la directora/a de la escuela o con tus docentes para que puedan confirmar los días y horarios que estarán entregando los kits de alimentación correspondientes a cada familia de la escuela y así en tu casa puedan recibirlos de manera oportuna.

En estos días es importante que nuestro cuerpo tenga la energía necesaria. Por ello, es fundamental que duermas y descanses al menos 8 horas diarias. Debes descansar toda la noche y hacer siesta en el transcurso del día, preferiblemente luego de reposar los alimentos del almuerzo. Recuerda que no debes trasnocharte, eso te hará sentir más cansancio e irritabilidad. Además, será necesario que ejercites tu cuerpo, haciendo distintas actividades físicas dentro de casa.

Para organizar todas las actividades que deben hacer, es necesario que establezcan una Rutina, similar a la que sigues cuando tenemos días de clases presenciales. Es imprescindible que todos en la casa se pongan de acuerdo en la hora que se levantan, que hacen sus oraciones, su ejercicio físico, el momento en que toman el desayuno. Además, deben indicar en su rutina, las horas propias de estudio, de hacer los quehaceres del hogar, de descansar, de compartir en familia, etc. Recuerda que debes seguir avanzando en el aprendizaje académico, por lo que el tiempo dedicado a los estudios ha de ser una jornada similar a la que utilizas en las clases presenciales de la escuela.

Durante los espacios de descanso, asegúrate de tener un sueño tranquilo y reparador, evitando música y ruidos innecesarios. Para ello, se pueden poner de acuerdo en la casa y así todos descansan a la vez, en la medida de lo posible.

Además de establecer rutinas, será necesario que establezcan normas y acuerdos de convivencia. Esto ayuda a tener armonía en el hogar. Pónganse de acuerdo en las rutinas de todos, para que compartan horarios, dialoguen sobre los momentos de aseo personal y uso de áreas comunes como baños y sala de estar. Deben definir si van a ver algunos programas en conjunto por televisión o si tendrán algunos horarios diferentes, según los intereses de cada uno, aunque siempre es bueno poder compartir este espacio en familia.

Es importante que acuerden cómo será el uso del baño, definiendo los momentos del día que lo estarán utilizando para bañarse, cómo debe higienizarse una vez que cada persona de la casa los utilice y otras medidas de lugar.

Otro aspecto muy relevante en toda esta situación es que debemos mantener una actitud optimista y objetiva. Debemos centrarnos en el momento presente, entender que esto ya pasará más adelante. Ahora debemos adaptarnos a esta situación, a quedarnos en casa y a dejar que la ciencia siga avanzando, pero esto ya no depende de nosotros. Lo que sí depende es cuidar nuestra salud, a nuestras familias y a los demás, evitando salir para no disminuir los riesgos de contagio.

Aprovecha esta oportunidad para expresar tus afectos a tu familia, para elogiarles, para brindarles cariño, para aprender unos de otros, para cuidarse mutuamente. Disfruten del estar juntos, de compartir sobre la vida de tus tutores cuando eran niños, vean fotografías, hagan anécdotas, construyan juegos familiares. También, disfruten de organizar y limpiar la casa de manera compartida, de hacer la comida juntos/as, de aprender los unos de los otros.

Cuando se sientan muy tensos, puedes escuchar música, compartir juntos informaciones que consideres importante, orar juntos, hacer ejercicios de meditación, de relajación y, sobre todo, evita ofenderse o violentarse, piensa que todos necesitamos el apoyo de unos y otros. No es momento de resaltar las diferencias, sino justamente de ayudarnos y brindarnos afecto en familia.

Con respecto a las asignaciones escolares, explora las diferentes plataformas educativas o apóyate de los medios televisivos y radiales. Recuerda que, el uso de los medios tecnológicos debe ser orientado a lo que se busca con estas, de forma que puedas realizar las asignaciones escolares correspondientes y estudiar las temáticas del programa de estudio y evitar las distracciones con páginas que no se vinculan con lo que estás estudiando.

Esperamos que te cuides, que te quedes en casa, que te relajes, que asumas una actitud optimista, que aproveches esta oportunidad para compartir con tu familia y para seguir estudiando y aprendiendo.

5

ORIENTACIONES PARA LAS FAMILIAS

En este momento, la familia es una entidad fundamental para la prevención y control de la enfermedad.

Ante la prevención de contagio con el Covid-19 es necesario que como familia se tomen distintas medidas, ya que todas y todos somos responsables de evitar la propagación del virus y de que niños, niñas y adolescentes conozcan cómo actuar en todo momento.

Estas medidas, además, han de acompañarse de un clima de sosiego y calma, que permitan actuar de forma oportuna, evitando la desesperación y la ansiedad.

DENTRO DE LAS MEDIDAS QUE SE PUEDEN EMPEZAR A TOMAR ESTÁN:

- **Infórmense:** para que puedan tomar medidas de protección idóneas y a su vez tengan la capacidad de explicarles a sus hijos la realidad de esta situación, para así no dar cabida a informaciones falsas. Recuerden que en estos momentos lo más importante es la comunicación, que todos se sientan parte de esas acciones que se tomen en casa, ya que, si todos manejan el mismo nivel de información, facilita aún más mantener el bienestar en el hogar.
- **Explicar a tus hijos e hijas qué es el Covid-19** y por qué es necesario la protección. Permite que pregunten todo lo que les preocupe. Para hablar de esta situación con ellos, es aconsejable preguntarles primero qué es lo que saben para después contarles la información que precisan saber, corrigiendo errores, pero sin añadir dramatismo ni entrar en detalles que puedan dañar su sensibilidad. Si lo necesitas, no dudes en consultar un médico y/o las orientaciones emanadas por el Ministerio de Salud Pública, el Ministerio de Educación y la Organización Panamericana de la Salud que están disponibles en <https://n9.cl/zscf>. También pueden consultar la siguiente guía elaborada por UNICEF <https://n9.cl/3842q>
- **Explicar a tus hijos e hijas que los síntomas de este virus** se parecen a otras enfermedades, por lo que no todo el que tenga estos síntomas está infectado. Sin embargo, hay que tener cuidado cuando se tenga contacto con estas personas para evitar la propagación del virus. Comprender y transmitir que los virus se combaten con medicinas, pero también con la higiene personal y familiar, por tanto, es necesario enfatizar en estas medidas.

- **En caso del contagio de un familiar**, estar atentos a las medidas que se están planteando desde el Ministerio de Salud Pública, usar las líneas de contacto previstas para esos casos, no alarmarse, pero sí ocuparse. Si pueden contactar al centro de salud o a los lugares destinados para llamar, siguiendo el protocolo recomendado y llamar a la Dirección General de Epidemiología del Ministerio de Salud Pública a los números telefónicos 1-809-686-9140, 1-809-200-4901 y 1-829-642-7009. También puedes comunicarte con Salud Pública para recibir información general al número *462. De tener que presentarse a un centro de salud, deberán realizarlo con las medidas de higiene y cuidado correspondientes, utilizando mascarillas.

En el caso de contagio, transmitir confianza a los hijos e hijas, para que puedan compartir en casa si tienen alguno de los síntomas de este virus, o han podido ser contagiados. Decirles que están para apoyarles y que los médicos también, que pueden estar tranquilos y si sienten algunos de los síntomas deberán comunicarlo en seguida para buscar las ayudas correspondientes y/o descartar que se trate del COVID-19.

- **Si en su familia hay alguna persona que pertenece a la población de riesgo**, según indican las autoridades de salud, ya sea por su edad o por enfermedades crónicas (diabetes, dificultades respiratorias, hipertensión, cáncer, etc.), es necesario que:
 - a. Siga las orientaciones de las autoridades de salud.
 - b. No tome a la ligera las recomendaciones que se señalan debe seguir, pero tampoco las magnifique. Es importante que sea precavido y prudente, pero evitando alarmarse.
 - c. Si le sugieren medidas de aislamiento por el posible riesgo de contagio, tenga presente que es un escenario que puede llevarle a sentir estrés, ansiedad, soledad, frustración, aburrimiento y/o enfado, junto con sentimientos de miedo y desesperanza, cuyos efectos pueden durar o aparecer incluso después del tiempo que deba permanecer en casa. Trate de mantenerse ocupado y conectado con sus seres queridos.
- **Como medida de cuidado, es necesario mantener una distancia de al menos 1 metro de las personas** que están tosiendo, estornudando, tienen gripe o fiebre. Se les puede saludar con algún gesto, pero no les des la mano ni te despidas con un beso. Es importante recordar que esta medida no busca maltratarnos entre nosotros, por el contrario, esta medida es para cuidarnos a todos/as, no para discriminar.
- **Evitar una conducta de rechazo, estigma o discriminación.** Se debe actuar con precaución, pero sin comentarios que puedan dañar u ofender a los otros (no te me acerques, usted parece que tiene el virus, váyase de ahí, “niños no miren a ese señor que parece que tiene el virus”, entre otros). Asimismo, hay que evitar gestos y posturas que denoten rechazo, sospecha y/o miedo de las personas a nuestro alrededor.

- **Utilizar las medidas de higiene propuesta por fuentes oficiales**, y seguir las medidas de higiene orientadas por los organismos de salud, aprovechando la ocasión para reforzar las medidas de higiene personal necesarias de manera cotidiana: la cual permita obtener una información que ayude en situaciones como esta:
 - a. Lavarte las manos con frecuencia y enseñar a tus hijos a hacer lo mismo, lavándose con agua y jabón, limpiando bien la superficie de la mano, la palma y entre los dedos, y la muñeca.
 - b. Enseñar a tu hijo a no tocarse los ojos, la nariz y la boca. Además, deberá siempre lavarse las manos con cuidado después de orinar o defecar.
 - c. Enseñar a tus hijos a toser y a estornudar cubriendo su boca o nariz con el antebrazo o en un pañuelo de papel que luego debe ser desechado. A seguidas, lavarse las manos.
 - d. Limpiar cada día los juguetes y equipos tecnológicos de tus hijos e hijas.
 - e. Usar mascarilla si tienes síntomas de gripe o resfriado, especialmente si hay niños pequeños o personas mayores en casa.
 - f. Limpiar las superficies de tu casa, los llavines y portones utilizando soluciones alcohólicas (100 ml. o medio vaso cada 4 litros de agua).

ANTE LA NECESIDAD DE PERMANECER EN CASA COMO MEDIDA DE PREVENCIÓN:

- **Explique a sus hijos e hijas que no son unas vacaciones en casa** porque de este modo se están protegiendo a personas de salud frágil. Hacerles entender que se está haciendo un acto lleno de valor y sentido trascendente, que no se trata solo de no contagiarse.
- **Transmitan paz y tranquilidad en el hogar**, ya que esta situación es una realidad y es algo que no podemos controlar, pero lo que si podemos manejar es la forma en la que en el hogar se toma todo esto y dicha paz se consigue al tener una conciencia clara de esas acciones que brindarán seguridad y protección en todo momento.
- **Mantener una actitud optimista y objetiva**, esta es muy necesaria en estos días, la objetividad para no dejarse controlar de aquellos sentimientos que no aportan más que ansiedad y estrés a este momento, buscar centrarse en cuanto sea posible, pues lo que está pasando amerita de estar atentos y despiertos. En ese sentido, poner todo el cuidado y atención en la familia, apoyándose los unos a los otros. Es muy cierto, que frente a este fenómeno el temor se haga inevitable, al no saber qué hacer y qué va a pasar, entonces el llamado es estar lo confiados de que va a pasar, todo esto, va a pasar, más hay que poner todo lo que está de parte de cada uno para contribuir a algo mejor. Esto ayuda a la familia y a los hijos a mantener la calma. Si los niños, niñas y adolescentes ven a sus padres estresados o alterados, se asustan y se les dificulta llevar a cabo las medidas correspondientes.

- **En algún momento tendrán que salir de casa**, lo mejor y más idóneo en ese momento es que solo uno de los familiares sea el que salga, entendiendo que exponerse al público es una acción de riesgo. Cuando se dé la necesidad de salir por algún tipo de emergencia, lo mejor es tener claro las normas expuestas por los organismos de salud, sabiendo cuáles son esas acciones para realizar antes de salir y luego de llegar a casa, para así evitar que la familia se contagie, por ello, recuerden siempre “Ya no es cuestión de una persona sino de todos”. Y estar en casa, no son unas vacaciones, es un asunto de salud global, de la cual todos somos responsables.
- **Qué hacer para mantener los niveles emocionales en calma:** Evitar estar hablando constantemente del virus, pues esto genera preocupación y ansiedad. Hacer buen uso de videos, audios y mensajes que transitan por las redes sociales, eligiendo aquellos que ayudan a mantener la positividad y la esperanza. Pues lo demás es repetición, lo cual crea saturación y de ella sale pánico y las alteraciones del sistema nervioso.
- **Aprovechen este espacio para compartir en familia y estrechar los lazos de unión y cariño.** Procurar hacer las actividades cotidianas y continuar con la rutina, pero dentro de las posibilidades que corresponde a la situación nacional. Idear momentos de compartir, donde se puede trabajar las tareas con los hijos e hijas, y esto posibilita que los padres aprendan cosas nuevas, además de que les motivan a hacer sus deberes escolares: contar cuentos familiares, hablar de los abuelos, conocer a la familia, cultivar la comunicación, recordarnos lo importante que somos los unos para los otros, mostrarnos amor y respeto, comer juntos en la mesa, crear cosas nuevas, cocinar juntos, limpiar la casa juntos, cantar y crear canciones juntos, armar obras de teatro a nivel familiar, escribir historias, reciclar cosas y hacer algo nuevo, orar juntos, ver la televisión, leer algún libro, hacer juegos de mesa, otras actividades como: el veo-veo, los karaokes infantiles, la dramatización de cuentos, adivina el personaje, el árbol de familia, aprender origami, hacer collages, armar rompecabezas, utilizar aplicaciones educativas como Duolingo, entre otras. En el siguiente enlace puedes ver otras ideas: <https://n9.cl/oe91>
- Es importante no descuidar el **estado de salud en general:** alimentarse sanamente, hidratarse. Cuando estamos mucho tiempo en la casa, la ansiedad y falta de actividades puede provocar comer en exceso como una forma de compensar el ritmo acelerado que usualmente se lleva.
- **Incluye actividades y juegos físicos en el hogar.** Como parte del cuidado de la salud, es importante integrar actividades que ejerciten el cuerpo. Si no cuentas con espacio para ejercitarse, pueden alternarse entre los miembros de la familia las actividades domésticas que requieren movimiento: trapear, barrer, desempolvar, entre otras. Si ya no encuentran que limpiar, entonces a bailar, así le agregamos un poco de alegría a estos momentos que pueden resultar aburridos o molestos.

- **Cultivar la unidad en toda la familia**, se les recomienda a los padres que puedan mantener un nivel de unidad y comprensión propia de este tiempo, trabajar las asperezas, los niveles de conflicto y desavenencias, de modo que, puedan tener la autoridad y capacidad de acompañar a sus hijos de forma coherente, y la familia salga fortalecida en todas sus dimensiones. Si surge o ya había alguna situación en la pareja, pues buscar el consejo de alguien que pueda apoyar o dar una sana recomendación. Y en ese sentido, es muy importante que este tiempo ayude a abrir espacios de diálogo y comunicación plena en la pareja, y de seguro, que cuando pase esta situación, también las familias estarán más firmes y fuertes, más unidas y equilibradas.
- **En sentido general**, mirar qué cosa buena se podrá sacar de todo esto: cultivar la esperanza, fortalecer la comunicación, activar valores como la solidaridad, el compromiso y el cuidado integral, la fe, tener una mirada más amorosa con todos y con todo, reafirmar la sencillez humana y la grandeza del Creador. En fin, de seguro que habrá mayores niveles de apoyo, valoración de la vida, valoración de los demás. Y un llamado final, es a poner en alto la valoración y el cuidado de sus hijos e hijas, de sus familiares, de las cosas que has recibido, un llamado al cuidado general como nueva forma de vivir.
- **Recordar que la sociedad está compuesta por familias**, y si las familias están bien fortalecidas, la sociedad estará fortalecida, por tanto, tendremos un mundo mejor, en esta nueva oportunidad que nos están brindando.

6

ORIENTACIONES PARA EL SUBSISTEMA DE EDUCACIÓN DE PERSONAS JÓVENES Y ADULTAS

Todas las orientaciones para la familia aplican para esa población

En este momento podrías sentir frustración, impotencia y desesperación, sin embargo, la desconfianza no ayuda en nada. Las noticias con detalles morbosos elevan el estrés y no permiten entrar en estado de paz y tranquilidad. No se trata de estar desinformados, sino de estar actualizados sin pánico ni temores irracionales, lo más importante es la vida humana. La mejor recomendación es protegerte y proteger a los tuyos, no te expongas y quédate en tu casa. Más adelante podrás continuar con tu proyecto de vida.

INFORMACIÓN Y COMUNICACIÓN

Cuidado afectivo emocional:

1. Es imprescindible el aislamiento social. Aléjate de grupos sociales, juntaderas con amigos, salidas innecesarias, entre otras.
2. Pensar positivamente ayuda a que nuestro cerebro pueda encontrar claridad en temas productivos y respuestas cognitivas sobre las preocupaciones. Tener una mirada pesimista sobre la vida sólo empeorará toda posibilidad de tomar buenas decisiones.
3. Mantén la calma. Controla tus emociones. Sé prudente y tolerante
4. Escucha música que te ayude a mantener buen estado de ánimo, es muy importante. Pero recuerda ponerla a un volumen moderado para evitar molestar a tus vecinos.
5. Es recomendable hacer alguna actividad física para mantener el cuerpo activo. Barre, trapea, recoge la casa o limpia ese cajón que hace mucho tenías pendiente. El aislamiento genera sedentarismo y afecta la salud. Baila, ejercítate, mantén el cuerpo en movimiento.
6. El encierro puede afectarte emocionalmente pudiendo presentarse llantos, brotes de ira. Cuida a los tuyos, comunícate asertivamente. La comunicación evita frustraciones.

7. Hidrátate y come sanamente, mantente alejado del alcohol.
8. Infórmate, pero no caigas en exageraciones, ve o escucha un solo noticiario al día.
9. Escuchar malas noticias desde que inicia el día eso puede afectarte emocionalmente para el resto del día. Puedes decidir en cuál momento del día te actualizarás en cuanto a las informaciones, de esta manera evitas sobreexponerte a todas las informaciones que se propagan sin ningún tipo de verificación.
10. Mantente alejado de noticias falsas. Reproducir las tampoco favorece a los demás.

Seguimiento a las actividades académicas.

1. Sigue las orientaciones que se te han dado para mantenerte al día en tus clases. Si tienes oportunidad aprovecha la Plataforma En línea que el MINERD ha puesto a tu disposición, junto a tus hijos, hermanos o amigos sigue los contenidos y fortalece tu aprendizaje.
2. Si hay alguna asignación escolar que no pudiste realizar, aprovecha este tiempo en la casa.
3. Llama a algún compañero que te explique un problema matemático o compartan contenidos que no entiendas vía telefónica o por correo electrónico.
4. Utiliza las redes para dar seguimiento a tus asignaciones o tareas con tus compañeros o facilitador.
5. Aprovecha este tiempo para realizar aprender nuevas habilidades como aprender otro idioma, hacer manualidades, a pintar, arreglar artículos defectuosos en la casa.

7

RECOMENDACIONES GENERALES A TENER EN CUENTA EN ESTOS DÍAS DE CUARENTENA

El propósito de estas informaciones es brindar recomendaciones puntuales que tanto adultos como niños, niñas y adolescentes deben conocer para un adecuado manejo psicoafectivo durante este período de aislamiento social.

Manejo de la información y comunicación sobre el Covid 19

1. La calma, la serenidad y la prudencia nos ayudan a pensar y sentirnos mejor. Evita sobreexponerte a informaciones, no tienes que leer o ver todo lo que te llega, siempre busca fuentes oficiales, asegúrate no dejarte influenciar por información falsa que circula en internet.
2. Reduce las informaciones en las redes sociales, evalúa las que necesites para estar informado del proceso y desecha las que te provoquen ansiedad o temor.
3. Evita buscar información adicional en internet, eso debilitará tu estado mental y puede causar somatización.
4. Tampoco envíes cadenas y mensajes fatalistas. Algunas personas no tienen la misma fuerza mental que la tuya (antes de ayudar podrías activar patologías como la depresión).
5. Si estás muy inquieto o tienes pensamientos de pesadumbre, comunícate con alguien de confianza que sepas que te puede orientar o puedes comunicarte con las Líneas de Ayuda que se han establecido en el país. Al final de esta guía encontrarás una lista de profesionales que están dispuestos a colaborar contigo.
6. Informa a tus hijos e hijas de lo que está pasando. Recuerda usar un vocabulario según su edad, sin abrumarlos ni estresarlos.

Desarrollo de actividades en la casa.

1. Mantener la rutina del sueño, es importante para evitar sensación de discontinuidad y así organizar las actividades del día.
2. Aprovechemos este tiempo en casa para encontrarnos con nosotros mismos y nuestros seres queridos. Es buen momento para reflexionar. Ten paciencia y tolerancia, esto pasará.

3. Aunque estés en casa, no te quedes con la ropa de dormir todo el día, esto facilita mantenerte activo y envía un mensaje a tu cerebro de que la vida continúa.
4. Elabora una rutina de actividades para ti y tus hijos/as. De esta manera, evitarás sentimientos de desesperanza o aburrimiento.
5. Disfruta el tiempo en familia, que es una verdadera riqueza y tiene un valor incalculable.
6. Reúne a tus hijos/as y elaboren un postre, dulce o comida juntos. Cada uno debe participar preparando una parte de la receta (algunos pueden ayudar probando).
7. El año escolar está garantizado, concluiremos de manera satisfactoria nuestro proceso educativo. En este momento estudia en casa con ayuda de tus padres y seres queridos, siguiendo las instrucciones colgadas en las plataformas digitales del Ministerio de Educación.
8. En estos días en casa cuida tu salud física comiendo sano e hidratándote, pero también tu salud mental orando y reflexionando sobre el valor de la vida y asumiendo una actitud positiva, evitando conflictos innecesarios o resolviéndolos a través de la mediación.
9. El estado de ánimo positivo ayudará a que el sistema inmune se proteja, mientras está demostrado que los pensamientos negativos deprimen el sistema inmune y lo vuelve débil frente a cualquier virus.

Cuida tu salud mental y fortalece tus valores.

1. Piensa en positivo y tendrás resultados positivos. La pandemia del COVID 19 pasará; pero, ahora debemos seguir las orientaciones de Salud Pública y la OMS. Quédate en casa y así te ayudas y ayudas a los demás.
2. Si estás muy ansioso, asustado o irritado, respira lentamente y cuenta hasta 10. Hazte conscientes de la emoción que estás sintiendo y mientras expulsas el aire de tus pulmones, piensa de qué manera pudieras reducir la emoción con estás experimentando.
3. Sé solidario con las personas (docentes, padres, madres, compañeros de curso...) que han resultado positivos al virus, ellos no han querido contagiarse. Haz una oración por ellos o envíales un mensaje para que sepan que estás pendiente de su salud.
4. Después de esta pandemia, seguiremos nuestras vidas de trabajo, escuela, universidad, salidas a lugares comerciales de manera normal, ahora nos toca estar en casa, hagamos de esta experiencia algo inolvidable.
5. Volveremos a encontrarnos con nuestros compañeros de la escuela de manera física y con mucho cariño. Mientras tanto comunícate con ellos por las redes sociales, llámalos y comparten sobre las actividades divertidas que están haciendo en casa.

TÉCNICAS SENCILLAS

QUE PUEDES PRACTICAR PARA REGULAR TUS EMOCIONES

A continuación, presentamos algunas técnicas que pueden ser utilizadas para manejar la afectación emocional durante el aislamiento social (Lloret & Sirerol, 2020)

TÉCNICAS PARA EVITAR PENSAMIENTOS IRRACIONALES SOBRE EL CORONAVIRUS:

1ª TÉCNICA: "STOP THINKING" Cuando detectes que tus pensamientos se vuelven irracionales y comiences, en consecuencia, a sentirte mal, exclama mentalmente "¡STOP!". Después de cortar la línea de pensamiento intenta combatir la idea desajustada sustituyéndola por otra de carácter reconfortante y adaptativo (v.g. "Debo seguir las orientaciones médicas y de las autoridades".)

2ª TÉCNICA: RACIONALIZACIÓN Otra forma de enfrentarte a los pensamientos irracionales es tratando de racionalizarlos mediante el uso del pensamiento analítico. Es decir, tomando la idea y sopesando concienzudamente qué parte es verdad y cuál no. Puede ser especialmente útil la formulación de preguntas (v.g. ¿Por qué iba a ser yo más débil que los demás?).

TÉCNICAS PARA ENFRENTAR EMOCIONES NEGATIVAS

1ª TÉCNICA: REPIRACIÓN CONTROLADA Controlar tu respiración de forma consciente te ayudará a tomar el control sobre tus emociones. Haz lo siguiente: 1. Inhala con lentitud y elevando el pecho mientras cuentas hasta 10. 2. Mantén el aire en el interior de tus pulmones durante otros 10 segundos. 3. Exhala repitiendo otra vez la cuenta.

2ª TÉCNICA: MEDITACIÓN Otra forma de enfrentarte a las emociones es a través del uso de la meditación. Realiza varias respiraciones controladas para empezar y, una vez estés relajado/a, evoca imágenes placenteras y tranquilizadoras (v.g. una playa de arenas templadas donde se oiga el rugir de las olas) y trata de distanciarte de la situación.

3ª TÉCNICA: USO DE ACTIVIDADES PLACENTERAS Una forma simple y muy efectiva de erradicar las emociones negativas que puede surgir en esta situación, es entregarte a la realización de actividades que sean capaces de suscitarte emociones positivas. Éstas dependerán de tus preferencias personales, desde jugar a videojuegos hasta leer, orar, meditar, conversar con amigos o personas que tengan actitudes positivas....

TÉCNICAS PARA CONCILIAR EL SUEÑO

1ª TÉCNICA: RELAJACIÓN MUSCULAR Relajar tu musculatura esquelética puede ser una alternativa eficaz para favorecer la conciliación del sueño. Haz lo siguiente: 1. Relájate mediante el uso de la respiración controlada. 2. Selecciona un músculo (v.g. el bíceps) y tensiónalo con suavidad. 3. Mantén la tensión durante 10 segundos. 4. Relaja el músculo y repite otra vez.

2ª TÉCNICA: HIGIENE DEL SUEÑO Algunos elementos que debes tener en cuenta para poder conciliar el sueño son los siguientes: 1. Despertarse y acostarse a la misma hora. 2. Limitar el tiempo diario en cama al tiempo necesario de sueño (7,5-8 horas). 3. Suprimir la ingesta de sustancias con efecto activador. 4. Evitar largas siestas durante el día. 5. Evitar actividades excitantes en las horas previas a acostarse. 6. Tomar baños de agua a temperatura corporal. 7.- Mantener condiciones ambientales adecuadas para dormir (temperatura, ruidos, luz, dureza de la cama, etc.)

TÉCNICAS DE BÚSQUEDA Y OBTENCIÓN APOYO SOCIAL

1ª TÉCNICA: ASERTIVIDAD Si quieres obtener el apoyo social necesario, sea en términos emocionales, personales o materiales, el primer paso (y el más obvio) es desarrollar la capacidad de solicitar dicha ayuda. Para ello hasta aprender a ser asertivo: formula tu petición de ayuda de forma segura, sin albergar sentimientos de vergüenza o incapacidad por el hecho de necesitarla y sin herir los sentimientos de los demás al hacerlo.

2ª TÉCNICA: USO DE REDES SOCIALES Una forma muy adecuada y certera de buscar y obtener apoyo social es mediante la utilización de los medios que nos proporcionan las nuevas redes sociales. Conéctate a las redes que utilices con frecuencia y comparte experiencias positivas con otros usuarios. Es importante saber elegir a quien pedir la ayuda, preferiblemente alguien empático, con alguna experiencia, madurez y capacidad de escucha.

TÉCNICAS DE EXTERIORIZACIÓN DE LA EXPERIENCIA

1ª TÉCNICA: BLOGGER (también: Un diario) Si quieres compartir tus experiencias on-line: una forma simple de lanzar tu experiencia a internet es valerte de los recursos que te proporciona Blogger. Si quieres plasmar tus experiencias off-line: si eres una persona que prioriza su derecho a la intimidad, siempre podrás exteriorizar tus experiencias valiéndote de medios más tradicionales, como por ejemplo un diario, hacer una carta sin destinatario donde expases lo que te pasa, preocupa o te genera pensamientos negativos, luego la rompes.

2ª TÉCNICA: ARTE Si eres una persona dotada de dones artísticos, pintar un cuadro o escribir un relato breve sobre lo que te ocurre puede serte de mucha ayuda para externalizar tu experiencia con la enfermedad.

TÉCNICAS PARA MANTENERTE OCUPADO

1ª TÉCNICA: TELETRABAJO Si tus síntomas son lo suficientemente llevaderos como para trabajar, puedes aprovechar la oportunidad para adelantar los trabajos que te resten por realizar. Puedes convertir la situación – si puedes – en una experiencia productiva. Así, acomete tus proyectos con energía y optimismo, y no los dejes para mañana.

2ª TÉCNICA: ¡HAZ LO QUE MÁS TE GUSTA! Siempre dentro de casa. Tienes una buena oportunidad para hacer lo que más te gusta en casa pero que por falta de tiempo no lo podías hacer. ¡Aprovéchala!

REFERENCIAS

Asociación Española de Pediatría (15 marzo 2020). Decálogo para las familias frente al nuevo coronavirus. Recuperado de <https://enfamilia.aeped.es/noticias/decalogo-para-familias-frente-al-nuevo-coronavirus-asociacion>.

Cantó, P.; Valverd, B. (11 marzo 2020). 42 juegos e ideas creativas para que los niños sin cole se entretengan en casa. Recuperado de https://verne.elpais.com/verne/2020/03/10/articulo/1583860716_492064.html

Colegio Oficial de Psicología de Madrid (10 marzo 2020). Comunicado: Recomendaciones dirigidas a la población para un afrontamiento eficaz ante el malestar psicológico generado por el brote de Coronavirus - Covid 19. Recuperado de <https://www.copmadrid.org/web/comunicacion/noticias/1456/comunicado-recomendaciones-dirigidas-la-poblacion-un-afrontamiento-eficaz-el-malestar-psicologico-generado-el-brote-coronavirus-covid-19>

Guía ψ Afrontamiento Psicológico del Diagnóstico de Coronavirus (Covid-19). 2020. Lloret & Sirerol. ED español. Licencia: Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0.

Ministerio de Sanidad Gobierno de España (6 marzo 2020). ¿Qué les digo a los niños y niñas sobre el coronavirus? Recuperado de https://www.msbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/img/COVID19_que_digo_a_poblacion_infantil.jpg

Ministerio de Educación, Ministerio de Salud Pública y Organización Panamericana de la Salud (marzo, 2020). Guía de Orientaciones Básicas para el Hogar y la Comunidad. Para la prevención del coronavirus y otros virus respiratorios. Recuperado de <http://www.ministeriodeeducacion.gob.do/media/banners/c72ce56e9b545d2465215a21f86586d190c2e868guia-del-hogar-pdf.pdf>

Orientación Andújar (15 marzo 2020). Consejos psicológicos para largos períodos en casa. Recuperado de <https://www.orientacionandujar.es/2020/03/15/consejos-psicologicos-para-largos-periodos-en-casa/>

Sapos y Princesas (16 de marzo 2020). *15 días sin cole: Cómo reorganizar la rutina y evitar el caos.* Recuperado de <https://saposyprincesas.elmundo.es/consejos/educacion-en-casa/dias-sin-cole/>

Unicef (2020). "Coronavirus (COVID-19). Lo que madres, padres y educadores deben saber: cómo proteger a hijas, hijos y alumnos". Oficina Regional para América Latina y el Caribe.

Si requieres de apoyo emocional, te dejamos esta lista de contactos que están dispuestos a colaborar contigo sin ningún tipo de costo adicional.

No.	PERSONAL DE ATENCIÓN	TELÉFONOS	HORARIOS DISPONIBLES
1	Ana J. Ureña R.	809-949-0471	Todos los días de 2:00 p.m. a 8:00 p.m.
2	Ángela Caba	809-601-3989	Lunes a viernes de 9:00 a.m. a 1:00 p.m.
3	Zoraida de León	809-501-1792	Martes a viernes de 10:00 a.m. a 4:00 p.m. y sábados de 10:00 a.m. a 2:00 p.m.
4	Rosa Esther Martínez	809-763-3499	Lunes a viernes de 10:00 a.m. a 1:00 p.m. y 4:00 p.m. a 7:00 p.m.
5	Pedro José Vásquez	829-805-1829	Martes de 8:00 a.m. a 3:00 p.m.
6	Nancy Urbaz	809-223-4857	Todos los días de 9:00 a.m. a 10:00 p.m.
7	Noris de la Cruz	829-863-7972	Todos los días de 10:00 a.m. a 7:00 p.m.
8	Carmen Ivelisse Ureña	809-254-4988	Lunes, martes y miércoles de 8:00 a.m. a 1:00 p.m.
9	Ana Hernández	809-886-8532	Todos los días de 9:00 a.m. a 11:00 a.m. y de 3:00 p.m. a 6:00 p.m.
10	Selenia Indhira Bobadilla	829-910-1233	Todos los días de 8:00 p.m. a 10:00 p.m.
11	María Magdalena Guillén	(809) 501-8088	Todos los días de 8:00 a.m. a 10:00 a.m.
12	Ramona Peguero	829-674-8741	Todos los días de 9:00 a.m. a 12:00 del mediodía y de 2:00 p.m. a 5:00 p.m.
13	Isidra Gómez	829-671-5230	Lunes a viernes de 8:00 a.m. a 3:00 p.m.
14	Niurka Fortuna	849-220-2640	Lunes a jueves de 5:00 p.m. a 10:00 p.m.
15	Federico Medrano	829-315-9523	Sábados y domingos de 10:00 am a 6:00 pm
16	Aidé Guzmán	809-844-0483	Lunes a viernes de 3:00 p.m. a 8:00 p.m.
17	Francisco Durán	829-909-7538	Todos los días de 2:00 p.m. a 8:00 p.m.
18	Víctor Álvarez	809-996-4854	Todos los días de 3:00 p.m. a 7:00 p.m.
19	Apolinar Rivas Genao	809-986-7875	Todos los días de 9:00 a.m. a 12:00 mediodía y de 2:00 p.m. a 5:00 p.m.
20	Magdalena Guerrero	829-808-9685	Todos los días de 3:00 p.m. a 10:00 p.m.
21	Sonia Peguero	829-397-8321	Todos los días de 8:00 a.m. a 11:00 a.m. y de 2:00 p.m. a 5:00 p.m.
22	Judith Dwernay	809-889-0995	Lunes, miércoles y viernes de 8:00 a.m. a 12:00 del mediodía.
23	Amarilis Araujo	809-715-5404	Todos los días de 8:00 p.m. a 12:00 p.m.
24	Altagracia de Jesús	849-873-6368	Lunes, martes y miércoles de 8:00 a.m. a 12:00 del mediodía y de 2:00 p.m. a 4:00 p.m. y los jueves de 7:00 p.m. a 10:00 p.m.
25	Josefina Lorenzo	809-501-1129	Lunes a viernes de 9:00 a.m. a 1:00 p.m.
26	María Estel Camacho	809-501-8084	Lunes a viernes de 10:00 a.m. a 5:00 p.m.
27	Heidy Camilo	809-692-2664	Lunes a viernes de 5:00 p.m. a 9:00 p.m.
28	Jenny Andelíz	809-841-0888	Martes, miércoles y jueves de 6:00 p.m. a 9:00 p.m.
29	Patricia Reyna	829-380-2702	Todos los días de 9:00 a.m. a 12:00 del mediodía y de 5:00 p.m. a 10:00 p.m.
30	Ana Lucía Beltré	809-520-1974	Lunes, miércoles y sábados de 10:00 a.m. a 4:00 p.m.
31	Antonio Ruiz	809-299-9613	Lunes a jueves de 8:00 a.m. a 10:00 p.m. y los viernes de 8:00 a.m. a 12:00 del mediodía y de 5:00 p.m. a 10:00 p.m.
32	Yubelkis Castillo	809-713-7789	Todos los días (excepto los viernes) de 8:00 p.m. a 10:00 p.m.
33	Rossely Alcántara	809-890-2197	Todos los días de 3:00 p.m. a 9:00 p.m.
34	Danny Rincón Melenciano	829-705-5200	Lunes, martes, jueves, sábado y domingo de 9:00 a.m. a 1:00 p.m.
35	Roma Guzmán	809-993-7601	Lunes, martes y miércoles de 8:00 p.m. a 10:00 p.m.
36	Altagracia Luciano	Línea dra.altaluciano@gmail.com	Disponible las 24 horas del día a través de la internet.

