



# Experiencias durante la Cuarentena

## Bachillerato

### Objetivo

- Compartir experiencias y sentimientos relacionados con la cuarentena por la pandemia Covid-19.
- Identificar estrategias de manejo emocional frente a los aspectos negativos del aislamiento preventivo, y las oportunidades que han surgido a partir de esta situación.

### Apreciados padres de familia y estudiantes:

Los extrañamos. Ustedes son nuestra razón de ser, por eso queremos que se cuiden, que nada malo les pase ni a ustedes ni a sus familias, y para eso debemos permanecer en casa. Sabemos que es difícil, que todos estamos pasando por un momento estresante y que nos preocupan muchas y diferentes cosas, pero siempre hay maneras de ayudar. Recordemos que cuando hacemos las labores de la casa, cuando compartimos en familia, cuando jugamos o escuchamos música con nuestros hermanos (hijos, padres), cuando les preguntamos sinceramente a otros cómo están, cuando hacemos un poco de ejercicio o cuando reconocemos que estamos tristes, ansiosos o aburridos y lo expresamos con respeto, cuando hablamos tranquilamente y sin gritar, estamos ayudando de manera increíble.

**Querido(a) estudiante:** Cuando nos vemos enfrentados a múltiples cambios en nuestra vida, es importante que tratemos de comprender dichos cambios y de darles un sentido en nuestra historia personal. Con el fin de ayudarte en esta tarea hemos diseñado esta guía, sólo hay que leer la información atentamente y responderte a ti mismo las preguntas reflexivas. Al final encontrarás unas recomendaciones.

	<p style="text-align: center;"><b>¿Qué está pasando?</b></p> <p>Desde hace varias semanas muchas cosas en tu vida han cambiado, has tenido que privarte de algunos gustos como verte con los amigos, ir de paseo o practicar tu deporte favorito. En casa quizás algunas personas no han podido ir a su trabajo, no has podido visitar a tus familiares, hay información del COVID 19 por todos lados, unos dicen una cosa, otros otra, y en las redes sociales hay mucha desinformación que te puede hacer confundir. Además de todo eso te estás teniendo que acostumbrar a estudiar de una nueva manera, ha habido un montón de cambios en muy poco tiempo.</p> <p><b>Pregunta reflexiva:</b> ¿Cómo le explicarías a un extraterrestre lo que te está pasando a ti durante esta cuarentena?</p>
---	--



## DOCENTES ORIENTADORES DE RIONEGRO Estrategia de Intervención Municipal

Modificado para I.E. Santa Bárbara



# conSENTIDOS



shutterstock.com • 400796335

### ¿Cómo te has estado sintiendo?

Muchas cosas cambiaron de la noche a la mañana y aunque esto es sólo temporal, es normal que a veces te sientas extraño, raro, triste, enojado, sorprendido, asustado, abrumado, cansado, inquieto, etc. Puede pasar también que a veces ni siquiera entiendas porqué te sientes de determinada manera, incluso todo esto también le puede estar pasando a otras personas con quienes vives, tanto menores como mayores que tú. Muchas personas en todo el mundo se están sintiendo un poco estresadas por todo lo que ha provocado la llegada del virus.

**Pregunta reflexiva:** ¿Qué emociones te han visitado durante la cuarentena? ¿Le has preguntado a alguien que aprecies cómo se ha sentido?



### ¿Qué hacer con todas esas emociones?

Las emociones están hechas para ser sentidas y expresadas, de esta manera te visitan y se van. Si tratas de no sentir las o no las expresas, puede pasar que se queden más tiempo contigo. Así que no las evites, si las sientes, acéptalas, déjate sentir, cierra los ojos y siéntelas en tu cuerpo, fíjate en qué lugar de tu cuerpo se sienten más. Luego déjalas ir. Y cómo se dejan ir te preguntarás, pues expresándolas. Hay muchas formas de expresarlas, algunas son: llorar si sientes ganas, expresar tu molestia o inconformidad con respeto, contarle a alguien de confianza que te aprecie sobre lo que sientes, ponerle nombre a lo que sientes y escribir sobre ello, cantar o escuchar música emotiva, dibujar lo que sientes, pensar en cosas que te hagan feliz, realizar actividades que disfrutes. También hay maneras inadecuadas de expresar las emociones, pues provocan daño a tus relaciones o a ti mismo, algunas de ellas son: tratar agresivamente a otros, autoagredirse, quedarse acostado en la cama todo el día, pensar todo el tiempo en los problemas o cosas negativas que nos pasan, aislarse mucho de la gente, comer todo el tiempo o consumir alcohol u otras sustancias psicoactivas.

**Pregunta reflexiva:** ¿Cómo estas expresando tú todo lo que estás sintiendo?

	<p><b>DOCENTES ORIENTADORES DE RIONEGRO</b>  <b>Estrategia de Intervención Municipal</b>          Modificado para I.E. Santa Bárbara</p>	
<h1>CONSENTIDOS</h1>		

	<p style="text-align: center;"><b>Aspectos positivos de la cuarentena</b></p> <p>Muchas personas son capaces de ver las cosas buenas de la cuarentena como por ejemplo, tener la oportunidad de pasar mucho tiempo con nuestros seres queridos, pudiendo comunicarnos de forma más frecuente para conocerlos y que nos conozcan mejor, para aprender cosas del otro mutuamente. Para otros será una oportunidad de descubrir nuevos gustos por actividades que nunca habían hecho, como por ejemplo leer cuentos de terror, escuchar programas culturales de radio, escuchar un tipo de música que desconocía, tejer mochilas o manillas, dibujar anime, tocar un instrumento musical, escribir poemas, etc.</p> <p><b>Pregunta reflexiva:</b> Y en tu caso particular, ¿qué aspectos positivos te ha traído la cuarentena?</p>
---	---

Recuerda que podemos hacer muchas cosas en casa, incluso a veces podemos decidir no hacer nada. Sin embargo, es esencial que todos los días pongamos en movimiento nuestro cuerpo y nuestra mente.

**Te recomendamos durante la cuarentena:**

- Tener unos hábitos y rutinas establecidos. Levantarse sin saber qué hacer durante el día puede ser muy abrumador.
- Los horarios para levantarse, alimentarse e irse a dormir son fundamentales para que te sientas lleno de energía para asistir a tus clases. Aunque ahora estudias desde casa, no olvides que hay muchas cosas por aprender.
- Báñate y organízate para ti. Cuida de tu higiene y recuerda todas las recomendaciones de lavado de manos y otras similares que nos han dado para evitar enfermarte.
- Procura destinar tiempo para hacer diversas actividades que disfrutes mucho; repartir tu día entre los deberes escolares, ayudar en los oficios de la casa, dedicarle un espacio a tu pasatiempo favorito, moverte un poco y, si está en tus posibilidades, contactar por teléfono o vía web con alguien a quien quieres o aprecias realmente. El secreto está en el Balance.
- Llenarte de muchas actividades puede ser contraproducente, no se trata de hacer mucho sino hacer cosas que te den bienestar y alegría.

*¡Espero que te haya gustado la actividad, hasta pronto!*