



María Teresa Merino Obreque
Psicóloga

AUTOCUIDADO en tiempos de Cuarentena

¿Qué es el autocuidado?



Son estrategias que ponemos en práctica para prevenir o aliviar cualquier malestar que pueda aparecer en situaciones complejas



¿Qué podemos hacer para cuidarnos?



**Buscar compañía para
comunicar emociones**

(Si vives
acompañado puede
ser un familiar o un
amigo virtual a
través de celular o
alguna plataforma)

(Evita gritar,
enojarte por cosas
cotidianas, etc.).

**Mantener buenas
relaciones en casa.**



**No te
sobreeexpongas a la
información
circulante**

(Busca momentos
de desconexión de
la televisión, radio y
redes sociales).

Establece una rutina de actividades

Horarios para levantarse en las mañanas

(El pijama es para dormir)

Horarios para acostarse

(No hagas del día noche y viceversa)

Rutinas para el juego y el relaxo

(Distráete, pinta, escucha música, ver televisión).


Horarios para el desayuno, almuerzo, cena.

(Cada comida en su horario)

Rutinas de movimiento

(Ejercicios, bailes, imitaciones de canciones)

DEJA EL VIDEOJUEGO SOLO PARA MOMENTOS CORTOS DEL DÍA

A glass of water with a splash and a red heart graphic. The background is a warm, orange-toned gradient. A glass of water is shown with a large splash of water rising from it. A red heart graphic is overlaid on the splash. The text is written in a red, handwritten-style font.

Cuando estamos estresados
o angustiados no pensamos
en el presente , nos
centramos en el pasado o
futuro de los cuales no
tenemos CONTROL

ESTAR CONSCIENTE DEL PRESENTE ES LO QUE
CONOCE COMO MINDFULNESS

¡si te sientes fuera de control!

MINDFULNESS

¡Acá algunos ejercicios prácticos que pueden ayudar!





UNA ESTRELLA ESPECIAL

Objetivo: Concentrarse - Aquietarse - Mostrar interés

DURACIÓN: 3 Minutos

1

Siéntate o ponte cómodo/a con los ojos cerrados.

Respira de forma natural, fijándote en las sensaciones que experimentas al inspirar y al espirar.



2

Imagínate que en el cielo hay una estrella solo para ti. Puede tener el aspecto que tú quieras: ser de cualquier color, material y cambiar de un momento a otro. Tu estrella siempre está ahí, pero unas veces es grande y otras pequeña. En ocasiones brilla con intensidad y en cambio en otras se desvanece.

3

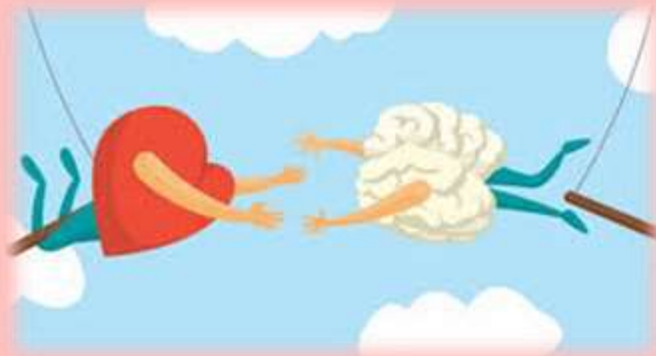
Actividad: Imaginamos una estrella especial en el cielo nocturno que nos ayuda a relajar el cuerpo y calmar la mente

¡Y ahora vamos a sentir el calor que nos procura nuestra estrella en las distintas partes del cuerpo! Conforme la estrella ilumina nuestra frente, sentimos cómo esta se relaja y toda la tensión y el estrés del día desaparecen. Ahora imagínate que la luz de tu estrella incide sobre tus hombros..., tus brazos..., tus manos..., tu pecho..., tu barriga..., tu espalda..., tus piernas..., tus tobillos..., y tus pies. Y, por último imagínate que todo tu cuerpo descansa al calor de la luz de esta estrella.

UNA ESTRELLA ESPECIAL - - -



Cuando estés listo/a, incorpórate poco a poco para sentarte y extiende las manos hacia el cielo. Inspira profundamente y baja las manos con la espiración.



¿Qué ha sucedido en tu mente y en tu cuerpo durante el recorrido corporal?

¿Te habías sentido de ese modo alguna vez? Si es así, ¿Cuándo?

Respiraciones conscientes

- 5 -

1

Realiza 40 respiraciones, contando cada una al exhalar. De esta manera se practica la respiración consciente y la mente se aquieta.

2

No aceleres el ritmo y "si te despistas, retoma la cuenta y sigue hasta llegar a las 40".



¿Qué falta?



Objetivo: Desarrollar la observación y la memoria mientras trabajas la atención.



1

Presentar 10 objetos cotidianos y dar unos segundos (10 segundos) para mirarlos todos.

2

Solicitar que se tapen los ojos y quitar uno o dos objetos.

3

Ahora tendrán que adivinar; ¿Qué falta?



"El globo de energía"

- 5 -

Objetivo: Cambiar una sensación desagradable o confusa reencontrando la armonía emocional a través de movimiento e imaginación

1

De pie comenzamos a frotar con energía nuestras manos, hasta sentir calor, formando un globo imaginario, llenamos el globo con emociones negativas y sensaciones que no nos gustan, lo pintamos de un color...nosotros lo elegimos...lanzamos el globo al aire.



2

Ahora imagina emociones agradables o sensaciones que nos hacen sentir bien, pinta tu globo con imaginación y juega con él en el aire. Luego toma el globo y llévalo a tu corazón.



La guirnalda de agradecimientos

Objetivo: Darse cuenta, expresar afectos

Materiales: Papel, tijeras, pegamento, materiales de decoración

Actividad: Escribimos notas de agradecimiento para recordarnos lo que tenemos y tomar conciencia del efecto positivo de un simple acto de amabilidad

1

Para preparar esta actividad, corta tiras de papel y déjalas en una cesta junto con el material de decoración.

Preguntar ¿de qué manera ayudas a otras personas?



2

Vamos a crear una cadena de agradecimientos en familia. Vas a escribir o dibujar en éstas tiras de papel ¿Cómo te sientes cuando agradeces algo o a alguien? ¿De qué manera estamos todos conectados? ¿De que estamos agradecidos como familia?

Luego las pegaremos haciendo una guirnalda

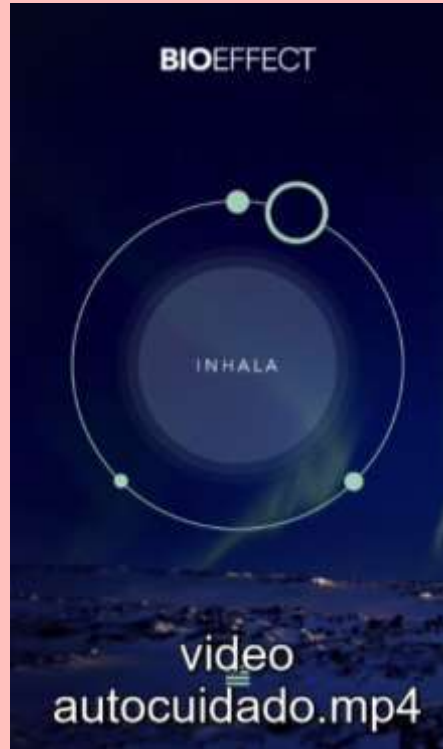
3

Cuando esté lista vamos a colgar la guirnalda en un lugar visible o regalarla a alguien.



Respirar para relajar

El presente video es para ayudar a relajarnos es un ejercicio de respiración, será enviado a sus correos institucionales adjunto a la presentación



Gracias

María Teresa Merino Obreque
Convivencia Escolar
mmerino@colegiodavinci.cl

CREDITS: This presentation template was created by **Slidesgo**, including icons by **Flaticon**, and infographics & images by **Freepik**.