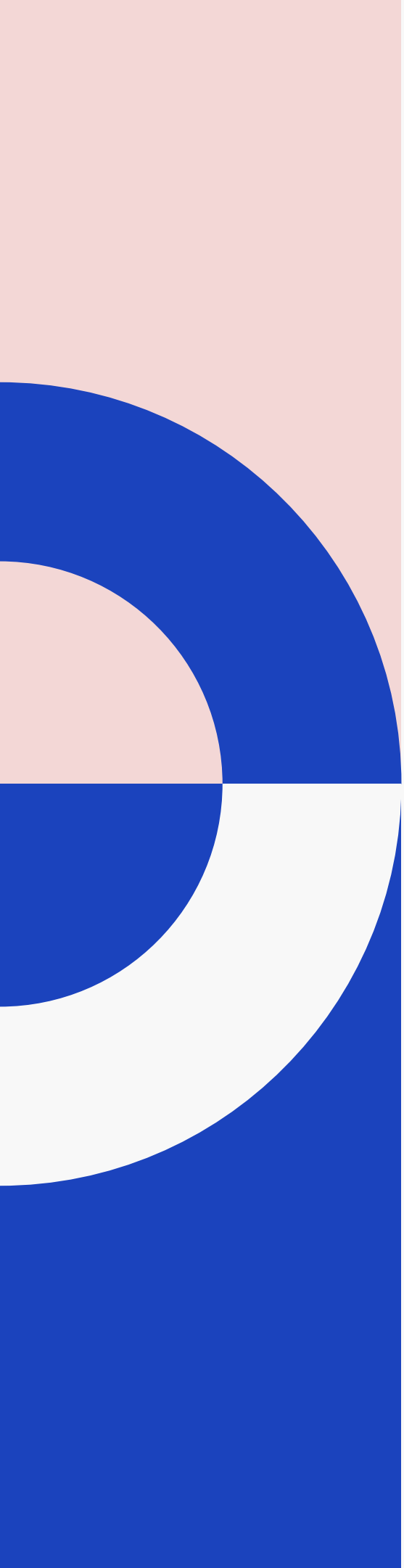


Instituto Cristiano Edumaster College.



LA PANDEMIA: UN DESAFIO EN LO LABORAL Y PERSONAL



Dada la situación actual, nos hemos visto obligados a cambiar radicalmente sin una transición previa...

Realizar cambios no es siempre algo que nos guste pero en este contexto la única opción es ser flexibles y aprender acerca de esta nueva forma de vivir.

Por ejemplo el aprender acerca de nuevas tecnologías, algo que para algunos puede ser muy fácil, pero para otros muy difícil.

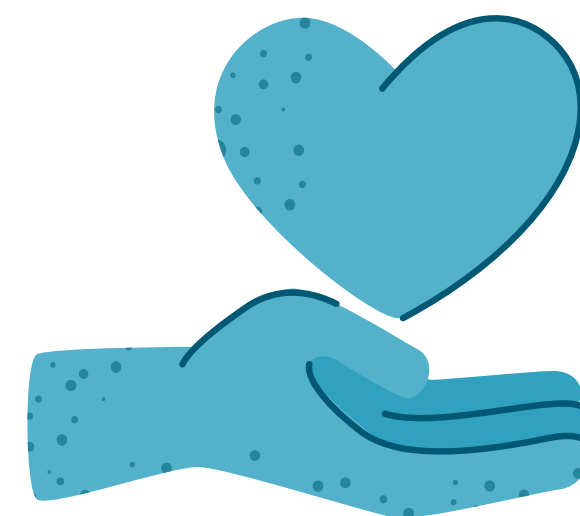
Nos encontramos ante problemas nuevos y por ende estamos forzados a ser creativos, a transformar y a probar.

Entonces ¿cómo podemos hacer este cambio más fácil para nosotros?

La respuesta: *El Autocuidado.*

El ser docentes comprende que una gran parte del tiempo el foco está puesto en los otros, en los niños, niñas y adolescentes con los cuales se convivia día a día y con los apoderados...

Sin embargo, es importante cuidar de nosotros mismos para así lograr cuidar del otro.





¡Cuidate!

**SUGERENCIAS PARA EL
AUTOCUIDADO.**

ESTABLECER RUTINAS



La rutina nos ayuda a ser más organizados, nos orienta y nos entrega una sensación de control. Es importante tener un horario de trabajo estableciendo límites en cuanto al inicio y al término para así dedicar tiempo a otros asuntos.

EJERCICIO DIARIO



Realice ejercicio por lo menos unos 30 minutos al día. Puede tomar clases online de baile, yoga, rutinas, etc. Incluso se ha comprobado que barrer por 30 minutos también es beneficioso para la salud.

ALIMENTACIÓN BALANCEADA



Es importante disminuir los azúcares ya que la ingesta de este activa el cerebro lo cual implica que aumenten los pensamientos rumiantes.

SUEÑO Y DESCANSO



Incluir en nuestra rutina el dormir por lo menos 7 horas. A veces esto resulta difícil por diferentes motivos pero en el caso de no poder dormir estas siete horas, intente descansar unos 30 minutos en algún momento del día.

JUGAR Y REÍRSE



Hay que despertar el niño que llevan dentro. Darse un tiempo para jugar con la familia a juegos de mesa u de otro tipo. Si jugar no es lo suyo, vea rutinas de humoristas o películas de comedia que lo hagan reír. La risa nos ayuda a aumentar las defensas del sistema inmunológico.

AGRADECER



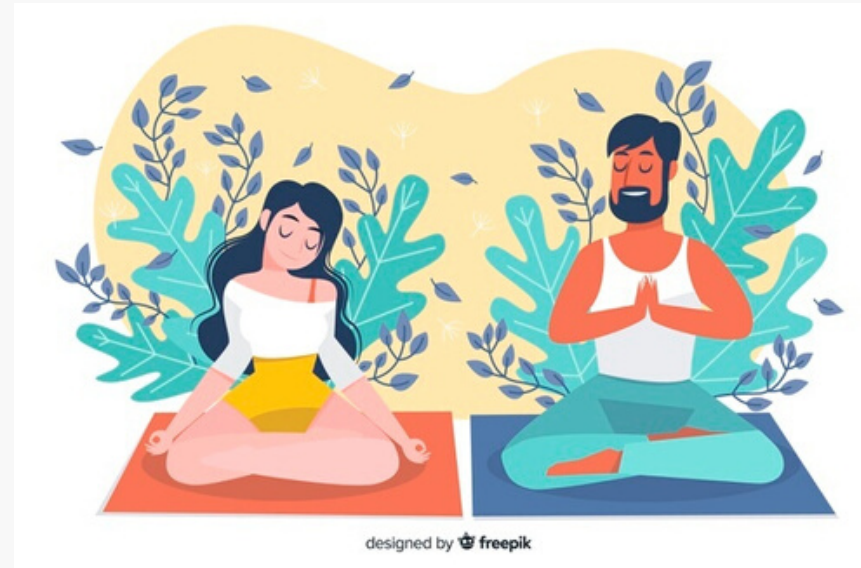
En un contexto donde todo es negativo, es importante para su bienestar pensar en lo positivo de nuestro día a día y agradecer. Como hijos de Dios siempre logramos encontrar algo por lo cual agradecer a Dios aun en medio de situaciones que nos duelen o desconciertan.

PASATIEMPOS



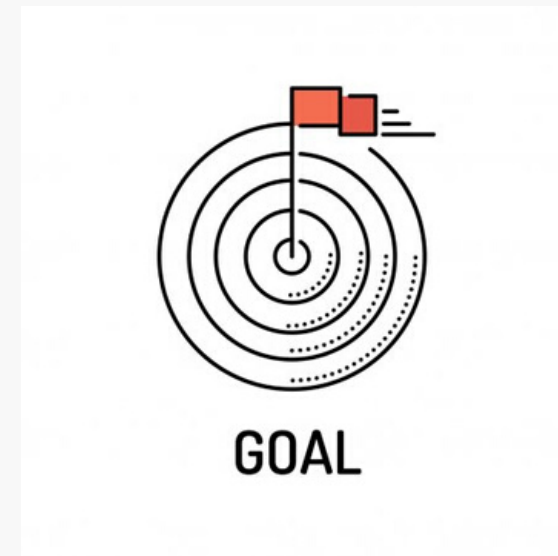
Realizar actividades tales como pintar, dibujar, tejer, arreglar la casa, etc. Cualquier tipo de actividad que implique mover nuestro cuerpo y que no este relacionada con el trabajo o quehaceres del hogar.

MEDITACIÓN Y RESPIRACIÓN



Realizar meditación centrada en el aquí y ahora, en nuestros pensamientos y sentimientos por al menos 5 minutos al día. Otra opción es trabajar la respiración por al menos 5 minutos, inhalando contando hasta 5 y posterior exhalando contando hasta 5 lentamente.

TENER UN PROPÓSITO.



Finalmente, los especialistas consideran importante generar un propósito en esta cuarentena, uno que no tenga relación con el trabajo, sino, con uno mismo.



Las sugerencias mencionadas tienen la finalidad de mejorar el bienestar tanto emocional como físico del individuo, sin embargo, no es obligación realizarlas todas.

Esperando que las sugerencias puedan ser de ayuda para su diario vivir en este nuevo contexto, les dejamos una frase que nos pareció adecuada para la tarea que los docentes realizan día a día.

"El maestro deja una huella para la eternidad; nunca puede decir cuando se detiene su influencia".

Henry Adams

KATHERINE VALENZUELA
PSICÓLOGA SEP

NICOLE ROSALES MUÑOZ
PSICÓLOGA PIE

CAMILA ACEVEDO
TERAPEUTA OCUPACIONAL.

