

5. Nuevos hábitos y confianza: Una vez aceptada la realidad, nos permitimos encontrar aspectos positivos de la situación, nos ofrecemos a ayudar al otro desde la serenidad y lo más importante, estamos listos para aprender aquello que debe ser aprendido en ésta crisis.

6. Fin de la aventura, soy más fuerte: Esta crisis será historia, y nosotros estaremos acá, vivos, más sabios y con mayores herramientas para las dificultades futuras, con vínculos seguros y fortalecidos y la creencia clara de que tenemos más fortaleza de la que creemos.

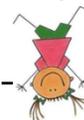


Las fases no son lineales pero si progresivas, y podemos saltar entre ellas o devolvemos al miedo o la negación. Esto es normal y esperable, pero, mientras más conscientes y honestos con nosotros mismos estemos, más rápidamente podremos atravesarlas y despertar en nosotros el valor que realmente tenemos

Pasos imprescindibles para adaptarnos al aislamiento por COVID – 19

- ✓ Arréglate, vístete: Nunca te quedes en pijama el día entero
- ✓ Ten una lista de tareas: planifica todo aquello que vas a realizar durante el día (laboral, organización, ocio, etc.) No improvises, acabarás cayendo en la desidia.
- ✓ Casa ordenada y limpia: ayudará a sentirse bien y no caer en el caos
- ✓ No ver noticias siempre: Poner música, escuchar podcast o lectura activa
- ✓ Socializar: por videollamada, o llamada simple, reconéctate con tu familia
- ✓ Tomate éste tiempo como parte vital y aprovecha para retomar hobbies y habilidades que pensabas que habías perdido, o encuentra otras que no sabías que tenías. En todo caso, encuentra una oportunidad en vez de un problema.

Si te sientes angustiado y sientes que necesitas ayuda profesional, el espacio de psico-orientación seguirá prestando sus servicios por medio de chat por whatsapp, al número 3148674251



HOGAR INFANTIL CAPULLOS

Educación en tiempos de coronavirus



H.I. Capullos

Adaptación al aislamiento



Nuestro compromiso con la primera infancia...

El objetivo principal de los hogares infantiles es brindar acompañamiento y apoyo a familias de padres trabajadores, ofreciendo a los niños y las niñas, un entorno de cuidado y protección similar al del hogar, de ahí su nombre; es así que, en tiempos de contingencia como los que atravesamos por motivo del coronavirus, nos permitimos seguir acompañando a las familias, no solo desde nuestros corazones con la firme convicción de que todos superaremos la situación de la mejor manera, sino también, a través de el apoyo constante de nuestro talento humano y la apertura de otros canales de comunicación que nos permitan estar unidos, ahora más que siempre.

Nuestra razón de ser son nuestros niños, nuestras niñas y sus familias, por eso estamos dispuestos a hacer lo que esté en nuestras manos para hacer de ésta situación, un proceso de reflexión, unión y aprendizaje. Gracias por permitirnos entrar en sus hogares.



La actitud positiva siempre...

Durante la presente contingencia es inevitable sentir miedo y desesperanza, todo ello por la sobrecarga de información, las noticias falsas o maliciosas y la impresión de pérdida de control de nuestra vida cotidiana. Sin embargo, hay que tener en cuenta que hay un miedo sano, que nos obliga a protegernos y quedarnos en casa y existe otro del tipo tóxico, que nos lleva a la histeria colectiva, a las compras compulsivas o a no dormir en la noche. Si aprendemos a identificar cuando estamos pasando de uno a otro, podremos tener control y fácilmente encontrar soluciones antes que pánico.

Debemos afrontar la situación con una actitud positiva, y para ello debemos conocer las etapas a las que nos vamos a enfrentar, reconociendo que son normales y que su superación depende en gran medida de nuestra reacción ante la situación.



Impacto emocional del coronavirus: las etapas.

1. Llamada: la medicina tradicional china dice que hay una llamada a la aventura, que puede ser la llamada del cielo, cuando es algo deseado, o la llamada del trueno, cuando no lo buscamos. El coronavirus pertenece a la segunda y comienza con la sorpresa, la ruptura de nuestros esquemas y la llegada inesperada.
2. Negación: Es una fase en casi todos los cambios no deseados, pero implica la aceptación y la apertura al aprendizaje.
3. Miedo: Al igual que la negación, el miedo es una fase que debemos transitar rápidamente ya que en definitiva, nos puede vaciar de la posibilidad de afrontar la crisis desde la perspectiva positiva del cambio y el aprendizaje.
4. Travesía por el desierto: No hay negación ni miedo, solo desesperanza. Estamos tristes por las cifras de contagios y fallecidos y nos sentimos vulnerables. Es momento de aceptación de la realidad tal y como se nos presenta.