



**IBAQUÉ
VIBRA**



RECOMENDACIONES
DE LA SECRETARIA DE EDUCACIÓN
MUNICIPAL
PARA ESTA CUARENTENA

BIENESTAR LABORAL
“Ibagué Vibra
2020-2023”

Guía para esta cuarentena

GUÍA PARA AFRONTAR LA CUARENTENA POR COVID-19

¿Qué vas a aprender?

Principios básicos para cuidar tu sistema inmune, mantener una adecuada salud mental durante este tiempo, ocuparte haciendo cosas positivas, aprender a disminuir el nivel de estrés y ansiedad, entre otros.



#YOMEQUEDOENCASA



Espero que pueda ser útil para ti, atentamente,



CONÓCELO.

COVID-19 es una enfermedad respiratoria nueva que se identificó por primera vez en Wuhan, China. Actualmente, la propagación se da principalmente **de persona a persona.**



*Los síntomas podrían aparecer de **1 a 12 días** después de la exposición al virus.

Pasos para afrontar el covid-19 y la cuarentena

FORTALECER MI SISTEMA INMUNE

ALIMENTATE SANAMENTE

Alimentarte adecuadamente puede fortalecer tu sistema inmune, protegiéndolo de agentes externos que puedan debilitarlo. Consume alimentos ricos en vitaminas, zinc, selenio, omega 3, probióticos. Entre los alimentos que te recomiendo puedes ingerir están frutas y verduras; ajo, cebolla, remolacha, brócoli, cítrico, yogurt, entre otros. Evita comer alimentos procesados y alimentos con altos niveles de azúcar.



EJERCITATE

El realizar ejercicios activa tu sistema inmune, realizarlos moderadamente puede brindarte la sensación de bienestar, específicamente porque te ayudará a disminuir tus niveles de estrés y permitirá que te relajes, te sentirás más activo en el día.

DUERME

Cuando no duermes adecuadamente, tu sistema se altera y tiene consecuencias en tu sistema inmune. El sueño regenera, así que intenta descansar.

ASOLEATE

Sal al patio de tu casa, o abre una ventana. Hazlo en la mañana. El sol proporciona vitamina D a tu cuerpo.



LA PANDEMIA GLOBAL DEL CORONAVIRUS HA PROVOCADO QUE MUCHAS PERSONAS SE ENCIERREN, DE FORMA VOLUNTARIA O INVOLUNTARIA EN SUS CASAS. ESTAR EN CUARENTENA O EN AISLAMIENTO PUEDE GENERAR:



ESTRÉS



ANSIEDAD



BAJO ESTADO DE ÁNIMO



IRRITABILIDAD



INSOMNIO



IRA

AGOTAMIENTO
EMOCIONAL



¿Que puedes hacer?

Red de apoyo

Establece tu propia red de apoyo, esta puede estar integrada por personas cercanas a ti, tu familia, tus amigos, un médico, tu psicólogo, consejero, entre otros.

La idea de una red de apoyo es que si sientes un malestar significativo puedas acercarte con estas personas, quienes podrán acompañarte a que te sientas más tranquilo.



Crea una rutina

Es fundamental que te mantengas ocupado. Planificar el día, ponerse objetivos y poder ir completándolos nos dará sensación de control y autoeficacia.

En la siguiente página te dejo un imprimible para que puedas llenarlo y planificar tu día.



Mi plan para hoy

7:00 _____

8:00 _____

9:00 _____

10:00 _____

11:00 _____

12:00 _____

1:00 _____

2:00 _____

3:00 _____

4:00 _____

5:00 _____

6:00 _____

7:00 _____

8:00 _____

9:00 _____

10:00 _____

NOTAS

PARA HACER:

Desayuno

Almuerzo

Cena

AGUA



Ejercicio



Higiene y cuidado

Es muy importante que durante este tiempo en casa no pases todo el día en pijama, ponte cómodo, pero toma un baño, cámbiate y arregla de ti, es importante para que puedas sentirte más animado y despierto en el día.



Familia

Toma tiempo para compartir con los tuyos, no solo te encierres, planifiquen actividades tales como juegos de mesa, o vean películas juntos, también pueden planificar almuerzos en casa en donde puedan compartir y reír juntos.

Si vives solo o tu familia y amigos están lejos intenta comunicarte con ellos por medio de video llamadas, plataformas como skype o zoom pueden ser muy útiles.



Cuida tu salud emocional

RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA



Disminuye tus niveles de estrés y ansiedad

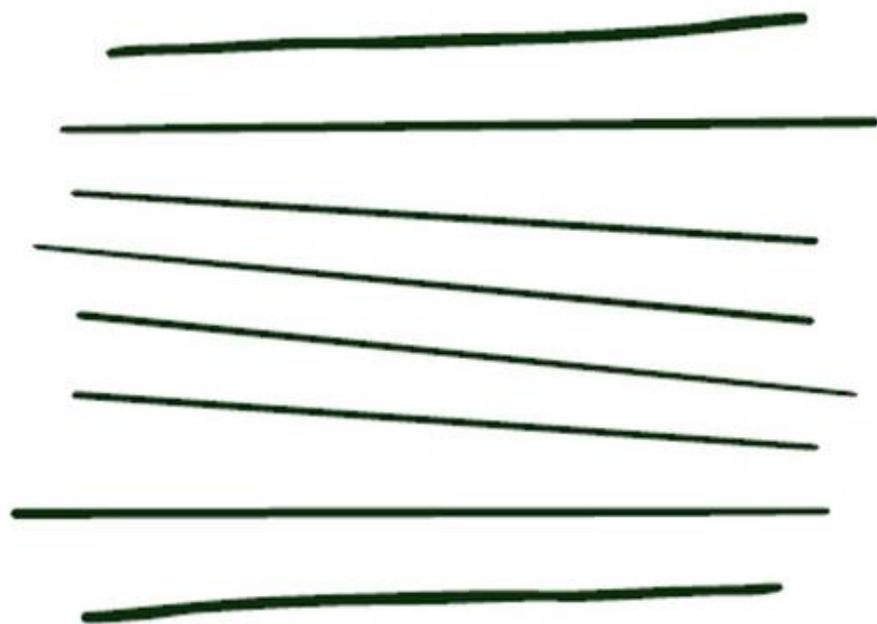
Cada emoción deja una huella en tu cuerpo, y por el contrario, puedes transformar, calmar o potenciar las emociones a través de ejercicios físicos. Uno de los gestos más eficaces para influir en el estado físico y emocional es la respiración consciente.

Inhala contando mentalmente hasta 4. Contén el aire entre 5-7 segundos Exhala entre 7- 8 segundos.

"La vida no se mide por el número de respiraciones, sino por cuantas cosas te quitan la respiración."

- MAYA ANGELOU

¿QUÉ COSAS TE QUITAN LA RESPIRACIÓN?



Llora



Habla



Escribe

*suelta la
Tensión*



Dibuja



Bebe



Grito



El Diario De Tu Estrés

¿CUÁLES SON TUS FUENTES DE ESTRÉS?

¿Qué es el estrés? Es una reacción natural del cuerpo, Cuando algo reclama tu atención, generamos una reacción física y emocional que te permite responder a las demandas. Un poco de estrés es bueno, pero cuando el estrés es excesivo, nos bloqueamos; eso ocurre cuando nos sentimos incapaces para responder, agotamos los recursos y desgastamos nuestra salud física y mental.

¿QUÉ HACER?

Elige una libreta donde apuntar, ese será el diario de tu estrés, cuando te sientas que algo te está haciendo sentir vulnerable apuntalo en tu diario:

Fecha y hora:

¿QUÉ ME HA CAUSADO ESTRÉS?

¿CÓMO ME HE SENTIDO DEL 1 AL 10? (10 es igual al máximo malestar, apunta cuanto malestar sientes y una palabra que describa tu humor)

SÍNTOMA FÍSICO (Esa sensación física que te produce ese evento estresante)

¿CÓMO HE REACCIONADO?

¿QUÉ ESTRATEGIA ES ÚTIL PARA GESTIONAR MI ESTRÉS? (Así irás construyendo un repertorio de estrategias para gestionar esos eventos estresantes, las puedes utilizar cuando te vuelva a suceder una situación similar)



Una Imagen para Desconectar

Visualizar o imaginar algo relajante te puede ayudar a desconectar porque relaja los músculos y porque te ayuda a dejar de pensar en cosas que te preocupan.

¿QUÉ HACER?

- Ponte ropa cómoda, siéntate, baja las luces, cierra los ojos, respira lentamente.
- Imagina que estás frente a unas escaleras, mira cada escalón, sintiendo cómo te vas relajando poco a poco.
- Cuando estés relajado, imagina un paisaje o lugar que te guste, una playa, la montaña, una reunión con tus amigos, baja las escaleras y llega a ese lugar.
- Intenta usar la misma escena o paisaje cada vez que quieras relajarte con esta técnica. Disfruta de las sensaciones placenteras que te produce.
- Cuando termines tu sesión, respira hondo unas pocas veces e imagina que subes la escalera para regresar a tu día a día. Abre los ojos, estírate y ¡Sigue con tus actividades!



Puedes dibujar ese lugar que imaginaste y así cada vez que la veas puedes sentirte más relajado.



APUNTA 10 COSAS POSITIVAS

Para entrenar tu cerebro en positivo, al terminar el día cada noche piensa en diez cosas positivas que te hayan ocurrido en las últimas horas.

Muchas cosas buenas te habrán pasado desapercibidas, porque tu mente no las ha registrado como sabe registrar cosas negativas...

Apuntalas, crea una memoria especial en tu cerebro para las cosas positivas, aunque no parezcan extraordinarias. Al cabo de unos días esta rutina te costará menos y estarás entrenando tu cerebro para que sea más objetivo y para que recupere una percepción más equilibrada y certera de la realidad.

A vertical list of 10 numbered circles (01 to 10) in various colors (blue, cyan, green, yellow, orange, red, pink, purple) next to a series of horizontal lines for writing.

COLOREA Y RELÁJATE



Imprime mándalas, y mientras las pintas piensa en las cosas que mejor te hacen sentir y relájate, usa tus colores favoritos.



RECUERDA

- Evita ver constantemente las noticias, ten un horario para hacerlo.
- Ten presente el número de personas con síntomas leves o dadas de alta.
- Comparte como te sientes con tus amigos o familia.



BUSCA AYUDA SI:

- Te sientes emocionalmente desbordado, presentas malestar emocional y físico altamente significativo.
- Si tus pensamientos se llenan de ideas fatalistas o negativas.
- Si no logras conseguir la calma.



RECOMENDACIONES PARA LOS QUE SON PADRES DE FAMILIA:

Según psicólogos, la repetición de ciertas actividades que se adquieren como hábitos cotidianos les ayuda a los niños a formar virtudes, tener equilibrio emocional, formar disciplina y orden en la realización de actividades escolares y en un futuro laboral; para lo que les condescenderá desarrollar su personalidad sin ninguna adversidad.

Así como en el colegio se tienen definido día a día el momento para ir a descanso, consumir unas onces y hacer aseo en casa también se debe establecer una hora exacta como rutinas de formación.

En el horario o cronograma que establezca con sus hijos puede incluir:

.Leer cada día un libro o cuento de su interés. Se deben leer durante mínimo una hora diaria y usted como adulto escuchar lo que el niño lee y hablar sobre lo leído.

- Aprender 5 palabras diarias en inglés.
- Ver una (1) película y comentarla.
- Orar al recibir los alimentos.
- Realizar juegos de mesa en familia.
- Rutina de ejercicios físicos.
- Aprender una canción.
- Realizar un oficio del hogar, de acuerdo a la edad y capacidad del niño.



RECOMENDACIONES PARA LOS QUE SON PADRES DE FAMILIA:

- Dialogar durante media hora con sus hijos en un lugar donde pueda mirarse, mientras conversan para fortalecer los lazos familiares.
- Elaborar trabajos manuales, pinturas, origami, tejidos, elementos decorativos.
- hacer siesta, descansar, dormir.
- Lavarse las manos antes de comer, Cepillarse los dientes después de consumir alimentos.
- El respetar a los demás, Respetar y preservar el medio ambiente, reutilizar.
- Llevar en su bolso o bolsillo un pañuelo para taparse la boca al toser.
- Tener claro el tiempo establecido para el uso de videojuegos.
- Orar antes de dormir (dando gracias y poniéndonos en manos de Dios)



Red de atención

La red de salud para que tengan en cuenta de acuerdo a una locución que realizaron ayer el alcalde de Ibagué y gobernador del Tolima. La red de salud pública del Tolima quedó organizado así:

- el Hospital del Sur: atenderá sólo pacientes de siquiatría
- el Hospital San Francisco atenderá sólo pacientes maternas
- la USI del Jordán atenderá a los Adultos Mayores
- el Hospital del Salado atenderá Consultas Prioritarias
- Y El Hospital Federico Lleras quedará solamente habilitado para pacientes con Covid -19

TELÉFONOS

- Línea 123 en caso de urgencia
- si siente algún síntoma por favor llamar al: 3158029889 o escribir comunicando los síntomas SOLO SI TIENE ALGÚN SÌNTOMA
- Ambulancias: 3153198987 - 2739404
- Médicos a domicilio: 3183402178
- Bomberos 119 2633333
- Línea Nacional de Emergencias 01 8000 0918808
- Transito Emergencias: 127
- Comité Regional de Emergencias del Tolima 24 Horas: 2642344 – 2642033
- Sexta Brigada::152 Centro de operaciòn. 6 Brigada 2612494
- Policía: 112
- Permanencia: 2 61 12 10





IBAQUÉ VIBRA

¡QUÈDATE EN CASA!
SECRETARIA DE EDUCACIÓN
MUNICIPAL

