



**INTERVENCIÓN
REMOTA HPV**
Apoyo Psicosocial
Pandemia COVID-19

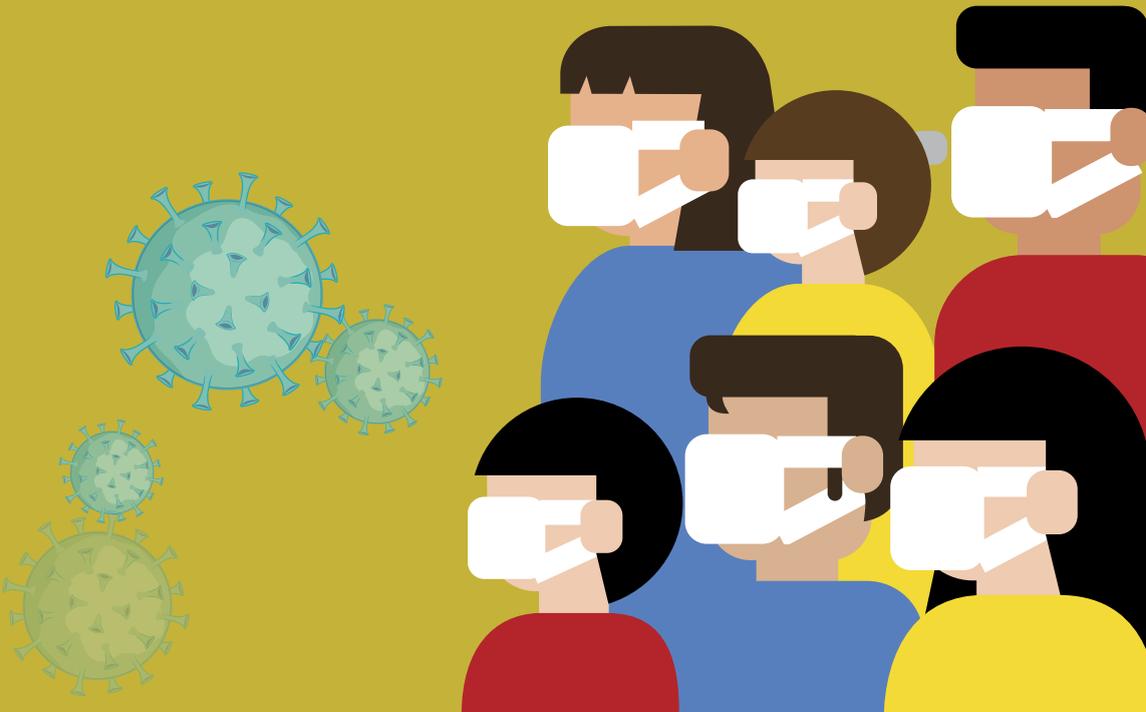
Cartilla **ESTUDIANTES HPV II**



JUNAEB
Ministerio de
Educación

Gobierno de Chile

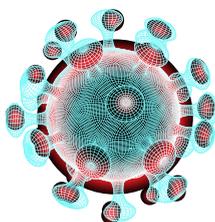
El nuevo mundo



**De seguro
ya estás extrañando tu vida de antes.**

**Extrañas ir a clases,
ver a tus amigas y amigos,
salir a la plaza,
visitar a tu familia.**

**Cómo ya sabrás, hay un virus circulando por el mundo,
y las formas para vivir hoy están siendo totalmente distintas
a lo que estabas acostumbrado/a.**



**Todo lo que está pasando
puede tenernos con ansiedad,
miedo y confusión.**



**Es por eso que queremos hacerte un resumen
de todo lo que necesitas saber
acerea del Coronavirus
y cómo afrontarlo.**

¿Qué es el Coronavirus?

✓ Lo llaman por varios nombres:
Covid, Coronavirus, y SARS-Cov2

✓ Es un virus tal como todos los otros, pero que tiene muchas más habilidades para contagiarse (más infeccioso) y, al ser novedoso, no contamos aún con una vacuna que lo pueda atacar. Los científicos están trabajando en una medicina que nos permita poder convivir con él, así como lo hacemos con otros virus (como el virus sincicial, el VIH o el rotavirus).



✓ Su origen aún no es confirmado.

✓ Se contagia a través de pequeñas gotas que se nos escapan al hablar, toser o estornudar, si es que estamos enfermos. También se mantiene sobre distintas superficies.



¿Cómo puedo prevenir el contagio?

• Lávate las manos con agua y jabón. Procura que el lavado dure al menos 30 segundos (puedes cantar 2 veces el "cumpleaños feliz")

• Si no tienes dónde lavarte las manos, puedes usar alcohol gel.

• Debes taparte con el antebrazo cuando tosas o estornudes.

• Intenta no tocarte la cara, sobre todo la nariz, los ojos y la boca (si necesitas tocarte, debes lavarte las manos antes y después de hacerlo).

• Si necesitas salir debes mantener distancia con el resto de las personas, usar mascarilla, guantes (si puedes) y al volver a casa debes cambiarte de ropa (sobre todo si estuviste en un lugar con muchas personas) y lavarte muy bien las manos sin olvidar uñas y muñecas. No saludes a nadie dándole la mano, un beso o un abrazo hasta que te hayas higienizado.



Cuida tu cuerpo y mente

Mientras estés en cuarentena debes tener hábitos que te mantengan sano/a, tales como: dormir lo suficiente, comer bien, y beber mucha agua.

Hacer ejercicios y mover nuestro cuerpo es también muy importante.

Dejar el celular y los videojuegos por algunas horas en medio de tu día te sería una excelente decisión.

Algo muy importante, que no debes descuidar, es darnos amor.

Abrazarnos cuando sea seguro, decirnos que nos amamos y tratarnos con cariño es muy importante para nuestra salud mental.

Y sobre todo, debemos quedarnos en nuestras casas hasta que sea seguro salir.



Cuida de las personas más frágiles

Los ancianos y las personas con enfermedades crónicas son los más vulnerables.

Quédate en casa y sigue las instrucciones para cuidarte a ti y a ellos.



¿Qué síntomas tienen las personas que se contagian de coronavirus?

La sensación normalmente es como la de gripe común.
Es decir:

- ✓ Fiebre sobre 37,5°C
- ✓ Tos o dificultad para respirar
- ✓ Cefalea
- ✓ Romadizo
- ✓ Cansancio.
- ✓ Dolor corporal.
- ✓ Sensación de falta de aire.

Sin embargo, hay personas que a pesar de estar enfermas no sienten ningún síntoma y otras que solo presentan algunos.



¿Qué pasa si yo o alguien que amo se contagia?

La mayoría de las personas que se contagian sufrirán los síntomas que ya te contamos por unos días, y luego se sentirán bien.

Algunos pocos (sobre todo los del grupo más frágil) pueden empeorar y necesitar hospitalización.

Las personas reciben oxígeno y cuidados en el hospital, lo más probable, estén unos días allí y después vuelvan a casa.

Sin embargo hay personas, que a pesar de todo el cuidado y amor que se les dé, pueden morir. Esto pasa cuando las personas se enfermaron mucho, y aunque todos en el hospital los ayudaron, no pudieron salvarlos. Es lo más triste de este virus, pero hay algo que el coronavirus no nos puede quitar, es el amor y los recuerdos que tenemos de esas personas.

Mis emociones

Es probable que en este tiempo estés más ansioso, nervioso, irritable o con más temor.

Estas emociones son normales, y sentirlas está bien. Es parte de lo que genera esta situación en la que enfrentamos una nueva enfermedad

Lo más importante es que las conversemos con las personas que amamos, que nos soportemos mutuamente, y no nos olvidemos que juntos podemos superar esto.



¿Qué puedo hacer durante la cuarentena?

El aburrimiento es un mal aliado para este tiempo. Es necesario que te puedas distraer y entretener con distintas actividades. Esto no es solo por diversión, sino que te ayudará en tu salud física y emocional.

Escucha música

Haz ejercicio en tu casa

Pídeles a tus padres que te enseñen a cocinar

Dibuja o pinta

Haz manualidades con materiales reciclables

Haz videollamadas con tus amigos

Haz un jardín en tu patio



4 entretenidas ideas para hacer en casa

1 ¡Carteles de advertencia!

Necesitas: Hojas blancas, cinta adhesiva y lápices o plumones de colores.

Haz carteles recordando simples advertencias para prevenir el contagio de coronavirus. Puedes usar frases como "Recuerda lavarte las manos", "Ponte mascarilla antes de salir", "Tápate con el antebrazo cuando tosas o estornudes". Decóralos a tu gusto y pégalos en tu hogar.



2 La olla de emociones

Necesitas: 1 hoja de cuaderno, tijeras y 1 lápiz.

Junto con tu familia, corten la hoja de cuaderno en 8. Escriban en ellos "felicidad", "tristeza", "paz", "miedo", "ira", "vergüenza", "esperanza" y "sorpresa" (pueden incluir más si así lo desean). Pongan todos los papeles en una olla. Por turnos, cada miembro de la familia debe elegir un papel al azar y representar la emoción que le salió a través de una mímica (movimientos sin hablar). Después de adivina cada emoción, conversen si alguno de ustedes la ha experimentado los últimos días e ideen un plan para afrontar cada una.

3 Escribe una carta a las personas que extrañas

Necesitas: 1 hoja de papel y lápices de colores.

Una forma de contrarrestar ese sentimiento de nostalgia que tenemos hacia nuestros amigos y amigas que extrañamos es escribiéndoles cartas que demuestren tu amor hacia ellas y ellos. También puedes hacer tarjetas, agregándoles decoraciones y colores. ¡Junta todas tus cartas y se las entregas cuando acabe la cuarentena!



4 Mitos y verdades

Necesitas: 1 hoja blanca, una regla y lápices.

Para iniciar esta actividad debes pensar en los miedos y ansiedades que te genera el coronavirus (ejemplos: "nunca más veré a mis amigos", "no podré salir nunca más a la calle", "si sigo un día más en la casa voy a explotar", "todo este tiempo sin jugar fútbol me dejará sin talento", etc.). En tu hoja harás un cuadro como el que te mostramos aquí. En la columna que dice "temor" escribirás tus miedos. Cada día irás checando si ese miedo se ha vuelto un mito o una verdad. Conversa con tu familia sobre cada temor y diles que ayuden a resolver si es un mito o una verdad.

Mito	Temor	Verdad



EQUIPO CONSULTOR:

Loreto Leiva Bahamondes,
Betzabé Torres Cortés,
Andrés Antivilo Bruna,
& Felipe Peña Quintanilla

Centro de Estudios de Intervención
e Implementación Psicosocial
CEIP

**EQUIPO NACIONAL HABILIDADES
PARA LA VIDA**

Producción Gráfica:
Adrián Hernández Araya