



# Plan de Familia

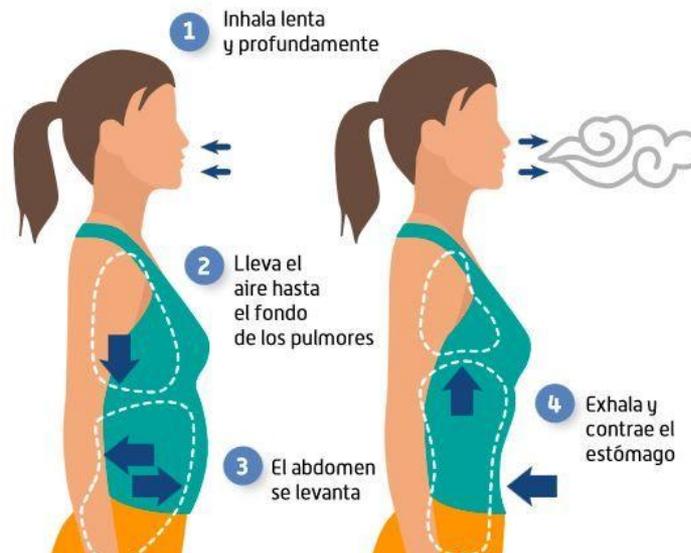
## Equipo Psicosocial y Familia

APRENDIZAJE • VÍNCULO • PROYECTO DE VIDA



Sabemos que en este período se suman muchas emociones que en ocasiones no podemos identificar haciendo que te sientas agobiado (a), para esto dejamos algunas indicaciones para evitar esta extraña sensación:

- Realiza por lo menos una vez al día ejercicios de respiración. Te dejamos un link para que puedas apoyarte : <https://www.youtube.com/watch?v=tA2kT8eSjtg>



- Has un ejercicio de visualización, te preguntarán en qué consiste esto. Se trata de imaginarte por un momento que estás en un lugar que para ti es relajante ( ej: la playa, el campo , el cerro) realiza una caminata por el lugar y echa a volar tus sentidos, verás que tu cuerpo encuentra esa calma que tanto necesita.



- Te proponemos hacer “el sobre del autoconcepto”. Busca diario, papel o cartulina y haz un sobre grande, luego busca una hoja de cuaderno o blanca y corta pequeños papelitos, día por medio toma un papelito y escribe algo que te guste de ti, dobla el papel e insértalo al sobre. Cuando hayan pasado al menos 20 días abre el sobre y verás lo bien que te conoces y la gran persona que eres.



Lo que estamos viviendo es algo nuevo, por tanto genera altos índices de angustia, estrés, ansiedad y/o miedo. Para poder disminuir estos sentimientos es necesario tener rutinas diarias que nos ayuden a organizarnos y a poner nuestros pensamientos e ideas en otros aspectos que también son relevantes.

Por lo anterior se sugiere:

- Organiza tu tiempo de estudio, si es que consideras que es muy dificultoso, puedes pedirle ayuda a tu familia u organizarte con tus amigos para que estudien juntos desde sus respectivos hogares.

- Ten rutinas de entrenamiento físico por lo menos 3 veces a la semana. En internet podrás acceder a algunas. Te dejamos una que podría ayudarte <https://www.youtube.com/watch?v=hAfnyk-0D8k>
- Es importante tener espacios de esparcimiento, por lo que es recomendable que como familia puedan llevar a cabo juegos de mesa (Naipes español o inglés, por dar ejemplos de fácil acceso).



- Finalmente, existen juegos que ayudarán a la estimulación neuronal. Aquí te dejamos algunos ejemplos.

<https://www.youtube.com/watch?v=5rcX3mjgiOw&app=desktop>

<https://m.youtube.com/watch?v=ecAUepAgbd4>

[https://m.youtube.com/watch?v=mBwHV\\_B8Daw](https://m.youtube.com/watch?v=mBwHV_B8Daw)

I	I	G	W	Z	H	V	Z	O	C	O	C	H	X	O	K	T	Z	AGUA
J	C	R	O	M	X	G	T	U	B	C	Q	F	X	D	C	I	U	ALGAMARINA
B	F	E	E	C	E	A	V	G	Q	E	L	S	B	S	A	B	I	ARENA
Z	T	L	A	S	R	R	P	A	E	A	A	M	Z	U	B	O	N	BARCO
D	R	L	C	Y	J	A	I	G	Q	N	T	L	N	Q	L	F	Y	BIEN
M	A	B	P	W	G	G	B	E	E	O	F	E	L	X	Y	L	F	CANGREJO
P	J	O	V	I	G	I	L	A	N	T	E	J	B	I	P	S	Q	COMETA
G	E	A	E	R	A	M	U	L	E	D	R	P	N	U	S	A	B	CONCHA
A	D	J	T	P	X	A	N	U	M	N	A	I	K	Y	C	L	I	CURETA
L	E	S	I	E	X	I	N	X	T	R	F	P	E	C	B	O	M	DELFIN
G	B	R	E	C	Y	Ó	L	X	E	L	E	D	O	Z	J	Z	T	GAVIOTA
A	A	K	F	R	C	Z	B	N	E	Z	E	M	L	D	J	A	F	LOCIÓN
M	N	E	E	E	A	D	A	D	L	Y	E	J	O	G	N	T	A	MALECIÓN
A	O	R	L	V	Q	P	O	Q	A	T	F	T	C	H	Y	O	S	MARCA
R	C	A	X	X	W	I	E	L	A	O	P	V	I	R	A	L	U	MERENDIA
I	M	O	L	C	N	D	L	B	Z	Y	K	D	O	O	U	E	D	OCEANO
N	E	J	N	I	P	A	R	A	S	O	L	C	N	D	G	P	E	OLAG
A	R	I	K	C	O	Z	K	A	H	C	N	A	L	P	A	E	M	PALA
L	V	I	L	T	H	D	K	O	J	E	R	G	N	A	C	R		PARASOL
T	B	Z	T	C	I	A	U	S	E	P	L	A	Y	A	A	E	L	PELOTA
U	L	G	T	A	O	G	A	V	I	O	T	A	B	U	P	N	O	PEZ