



**DEPARTAMENTO
DE PSICOLOGIA**

Marzo 26 de 2020

La familia, un importante soporte de la salud mental

Hay quienes piensan que la salud mental depende solo de la persona. En realidad, se encuentra bajo el soporte de las relaciones que establecemos y mantenemos en la familia, el trabajo, la escuela, el barrio y otros ámbitos.

El primer espacio de socialización es la familia. Es importante brindar algunas recomendaciones para crear un entorno saludable en nuestro hogar:

- ✓ Establecer las tareas y responsabilidades de los miembros de la familia, de modo que cada uno se comprometa con las actividades del hogar. Para ello, debemos promover un espacio democrático donde todos tengan la oportunidad de opinar.
- ✓ Propiciar el diálogo. Es importante intercambiar con nuestros familiares información sobre cómo les fue en la escuela, en el trabajo, en la reunión que tuvieron el fin de semana, cuáles son sus sueños o proyectos, etc.
- ✓ Escuchar a todos los miembros de la familia, esto incluye también a los más pequeños. Ellos son capaces de compartir excelentes ideas. La etapa infantil es la más creativa.

Tomado de: <https://blogs.upn.edu.pe/salud/2017/03/13/la-familia-un-importante-soporte-de-la-salud-mental/>



Padres de familia el departamento de psicología del Colegio San José deja a su disposición los siguientes correos si requieren de algún acompañamiento en particular.



**psicologiaarmenia@fmsnor.org
psicologia2armenia@fmsnor.org**



Arma figuras

Eres el dueño de tu vida y
tus emociones, nunca los olvides.
Para bien y para mal.



Los juegos son importantes para el estímulo del desarrollo psicológico de los estudiantes de nuestro colegio. Aquí les dejamos una propuesta lúdica a las familias para que compartan con sus hijos e hijas.

Materiales: palos de paleta y colbón. Opcional: temperas, pinceles, trapo para limpiar.

Dejen intentar armar las figuras primero a los chicos, oriénteles de ser necesario e indíqueles como ir armando la figura que eligieron. Pueden poner opciones para comenzar la tarea, ya sea pintando los palitos con colores (si tienes niños pequeños) o ir armando figuras de alta complejidad (para los adolescentes).

Consigna 1: arma la figura de la más fácil a la más difícil (para niños).

Consigna 2: arma la figura de dificultad media y pasa a una difícil (para adolescentes).

Objetivo: estimular la memoria alternante y atención selectiva.

Figuras de baja complejidad



Figuras de alta complejidad



- Leer sobre otras noticias relacionadas con otros temas. Intenta ver series clásicas de tu juventud con tu hijos.



- Solo noticias de coronavirus y chats de whatsapp tenes. Intenta limitar chats en ciertos horarios del día. Apaga tu celu si es necesario!

- Ten cuidado con el alcohol en exceso. Cuidado cuando te aplicas alcohol y vas a cocinar! Puede ser un riesgo a prevenir.

- Respetar los horarios de trabajo pero con pausas activas donde puedas incluir a tus hijos en ella! Cuéntales en que trabajas! Comparte tareas de tu trabajo para que tus hijos te ayuden.

¿CÓMO PODEMOS PROTEGER NUESTRA SALUD MENTAL ANTE LA ACTUAL CRISIS POR EL CORONAVIRUS?

NO DESCUIDES TU SALUD MENTAL, PIDE AYUDA. EL COLEGIO SAN JOSÉ DE ARMENIA ESTA A TU DISPOSICIÓN PARA SUPERAR LA SITUACIÓN ACTUAL

