



AYUDA PARA CUIDAR NUESTRA SALUD
MENTAL DURANTE LA PANDEMIA

**Y en casa, ¿Cómo nos
organizamos?**

Unidad de Salud Mental Infanto Adolescente, HHA

5 ACTIVIDADES PARA CONSTRUIR UNA RUTINA

1. Descanso y Sueño

El tiempo de sueño es variable según la edad, pero se recomienda al menos 8-10 horas.

Evitar siestas y exposición a pantallas al menos 2 horas antes de dormir.



2. Actividades de Cuidado Básico

Ocupan aproximadamente 2 horas y comprenden ducha, cepillado de dientes, vestirse, entre otros.



3. Actividades Instrumentales

Son actividades como ordenar espacios personales, tareas domésticas, cocinar cosas simples, cuidado básico de mascotas. Comprenden entre 1,5-2 horas.



5 ACTIVIDADES PARA CONSTRUIR UNA RUTINA

4. Actividades Académicas

Actualmente, las actividades del colegio son virtuales pero el tiempo destinado no debiese superar el horario habitual de clases.

Considerar pausas de 10-15 minutos, cada 30-45 minutos.

Procurar ayudar en lo posible y estimular el aprendizaje sin sobreexigir ante el contexto actual.



5. Ocio, Act. física y Tiempo Libre

Fomentar la creatividad en el **juego libre**.

Estimular la interacción y disfrute en familia en **juegos en conjunto**.

Evitar la exposición a pantallas (Menos de 2 hrs. diarias).

Dedicar **30-60 min. diarios de act. física**



PARA PONER UN EJEMPLO:

Mañana

Levantarse/Higiene personal/Vestuario
Desayuno/Colación
Actividad Libre (Ideal actividad física)
Act. Académicas (2 horas aprox.)

Medio- día

Actividades instrumentales en conjunto:
Cocinar, poner la mesa, ordenar la pieza.
Almuerzo
Tiempo libre (individual)

Tarde y Noche

Act. Académica (2 hrs aprox. + pausas)
Colaciones/Once
Tiempo libre en familia
Higiene personal y preparación para dormir
Sueño

¿POR QUÉ ORGANIZAR NUESTRO TIEMPO?

La situación que vivimos es **nueva, variable y poco predecible**, lo que resulta difícil para la adaptación.

Mantener la organización de las actividades y labores en la familia, ayuda a dar estabilidad y predictibilidad, especialmente para niños y adolescentes.

Toda estructura o rutina debe **basarse en las características de nuestra familia** y ser flexible ante eventualidades.



#JUNTOSNOSCUIDAMOS

UNIDAD DE SALUD MENTAL
INFANTO-ADOLESCENTE.
HHHA, TEMUCO.



@hospitalhernanhenriqueza



Hospital Dr. Hernán
Henríquez Aravena

