

Gaceta
CCH



Suplemento

10 de Mayo de 2020

ISSN 0188-6975

Guía para el *Cecehachero* en cuarentena



Índice

Presentación	3
Alternativas saludables ante el coronavirus	4
Recomendaciones generales para la convivencia familiar y el aprendizaje durante este confinamiento	6
Horarios y Rutinas	7
Fortalezas	7
Acuerdos	7
Convivencia	7
Corresponsabilidad	7
Solidaridad	7
Actividades físicas, psicológicas y sociales	8
Dimensión Física	9
Dimensión Psicológica	10
Dimensión Social	11
Aprender en casa	12
Emociones en tiempos del Covid-19	16
Enojo	17
Tristeza	17
Miedo	17
Centros de atención psicológica en línea o vía telefónica	18

Presentación

Debido a la presente pandemia, provocada por el Covid-19, es importante que la comunidad del Colegio siga las recomendaciones sanitarias para prevenir los posibles contagios, y una de las más destacadas es el aislamiento social. Quedarnos en casa, protege nuestra salud y la de los demás.

Permanecer en nuestros hogares es un acto de responsabilidad social que, sin embargo, nos somete a un tipo especial de convivencia a la que no habíamos estado acostumbrados; pues nuestras diversas actividades de trabajo, estudio y diversión, que antes se hacían en lugares diferentes, ahora se han concentrado en espacios muy pequeños, los cuales parecieran replicar las rutinas de todos los días.

Es por ello que la Dirección General del CCH ha preparado la *Guía para el cecehachero en cuarentena*, la cual ofrece algunas recomendaciones de actividades para realizar en casa, con el propósito de motivar nuestros sentidos y mejorar las dinámicas de viculación con las personas que nos rodean, especialmente con nuestros seres queridos.

Los humanos somos entes biopsicosociales, es decir, aunque nos encontremos en cuarentena la mente debe estar siempre activa, reflexiva y despierta; nuestro cuerpo debe ejercitarse y las relaciones interpersonales deben ser llevaderas. Por ello, consideramos que esta *Guía para el cecehachero en cuarentena* será un apoyo muy valioso para la comunidad del Colegio.

Dr. Benjamín Barajas Sánchez

Director General del Colegio de Ciencias y Humanidades

Alternativas saludables ante el coronavirus



La Organización Mundial de la Salud (OMS) detalla que la salud es "el estado de completo bienestar físico, mental y social, y no tan solo la ausencia de enfermedad o afección"¹. Por ello, lo primero que debemos tomar en cuenta es que somos seres biopsicosociales, estas tres dimensiones están intrínsecamente ligadas y si alguna de estas falla afecta a la otra. **Si estoy mal físicamente, mi ánimo puede verse disminuido, si me encuentro deprimido, esto me afectará físicamente y socialmente también estaré mal.** En términos generales estas dimensiones se definen de la siguiente manera:

¹ Recuperado de <http://eduteka.icesi.edu.co/proyectos.php/2/9660>



Ente o Ser: se refiere a lo que existe o puede existir.



Bio: significa vida.



Psico: significa alma, mente o actividad mental.



Social: perteneciente o relativo a una compañía, sociedad o a los socios, compañeros o aliados.



Entre estas dimensiones se establecen interrelaciones complejas de los seres humanos, que en un adecuado equilibrio dan como resultado la salud integral. Por eso es que en tiempos de la pandemia provocada por el COVID-19 debemos quedarnos en casa, pero manteniendo nuestra salud y bienestar general. Para ello, es necesario realizar todos los días actividades que abar-

quen estas tres dimensiones. De preferencia, te recomendamos establecer horarios para el desarrollo de actividades, aunque tampoco se trata de establecer rutinas que te hagan perder el interés. Así que, con horarios determinados o sin ellos, llévalas a cabo diariamente. Es importante tener una sana convivencia en casa y para esto te compartimos algunas recomendaciones:

Recomendaciones generales para la convivencia familiar y el aprendizaje durante este confinamiento





Horarios y Rutinas. Procura acostarte y levantarte a la hora acostumbrada, ponte horarios para hacer las tareas de la casa y las de la escuela o el trabajo. Si es necesario que todos ocupen una computadora, y no hay suficientes, es importante acordar horarios y tiempos de uso para evitar conflictos.



Fortalezas. Reconoce las fortalezas de cada integrante de la familia y trabaja en las debilidades. Es importante recordar que son momentos de oportunidad para mejorar en muchos sentidos.



Acuerdos. Hablen entre todos los integrantes de la familia para la distribución de las tareas cotidianas de la casa. Es importante la participación de todos en estas actividades para evitar que el trabajo recaiga en una sola persona. Esto permitirá fortalecer la autonomía de las personas y fomentar la capacidad de colaboración entre todos los integrantes.



Convivencia. Es una gran oportunidad de hablar sobre valores, el autocuidado, la empatía, el respeto a los demás y a su espacio, la solidaridad o la necesidad de la colaboración y las reglas de convivencia en la casa, la escuela y el trabajo.



Corresponsabilidad. En estos momentos de cuarentena, por el COVID-19, debemos hacernos corresponsables de la crisis, por lo que es importante quedarnos en casa y hablar sobre ello, porque esto no sólo lo hacemos por nosotros, sino también para cuidar al resto de nuestra comunidad. Es necesario ver que el sentido de quedarse en casa es un acto de amor a la humanidad, es decir, mostrar con esto lo que sienten por sus abuelos, tíos, amigos, hermanos, compañeros, vecinos, por su ciudad y por su país. Es importante reflexionar en estos días sobre los proyectos de vida para cuando esto termine, ¿qué piensan?, ¿qué van a hacer?, ¿qué será lo primero que hagas cuando esto termine?



Solidaridad. Debemos resaltar la importante tarea de la gente que está atendiendo a los enfermos, están dando su vida por los demás y es una realidad que está muriendo gente por este virus. No se trata de ser dramático, pero sí de ser realista y solidario.

Actividades físicas, psicológicas y sociales



Como seres biopsicosociales es necesario atender las tres dimensiones que están intrínsecamente ligadas. A continuación, te sugerimos algunas actividades:

Dimensión Física

Ya sea por obligación, responsabilidad, vocación o interés personal **es importante mantenerte activo físicamente**, pero, ¿cómo lo puedes hacer? Puedes hacer algunas de las siguientes actividades:

- Cocinar: ese platillo que siempre se te antoja pero que no preparas por falta de tiempo o que tu mamá no le entiende a tu receta. Es la oportunidad.
- Barrer y trapear: la colaboración con las tareas de la casa es importante para una buena convivencia familiar. Barrer y trapear, además de mantener limpio tu espacio, también representan un esfuerzo físico. Prácticalos.
- Lavar trastes: aunque no lo creas, muchos músculos intervienen en esta tarea. Organízate con tu familia y algunos laven los platos, otro los vasos y uno más ollas y sartenes.
- Hacer limpieza de closets, cajones y otras áreas de la casa.
- Reparar muebles y objetos que tengas en casa.
- Bailar.
- Hacer yoga, tai chi, kung fu, ejercicios de relajación o meditación.
- Realizar ejercicios aeróbicos y anaeróbicos, en internet puedes encontrar varias opciones.
- Aprender alguna manualidad.
- Inventa tu propia rutina.



Dimensión Psicológica

El cerebro también es un órgano que es necesario ejercitar. Por lo que te presentamos algunas opciones:

- Ver programas culturales como conciertos, visitas virtuales a museos. Hay muchas opciones en las redes sociales. Busca contenidos digitales de Difusión Cultural de la UNAM.
- Escribir: La Dirección de Literatura de la UNAM pone a tu disposición cursos y talleres en línea para que inicies tu formación literaria.
- Leer: Libros UNAM tiene muchas alternativas para ti.
- Pintar.
- Ver series y películas: La Filmoteca de la UNAM ha puesto parte de su acervo en línea para que la comunidad universitaria lo tenga a la mano durante esta temporada.
- Escuchar música.
- Meditar: La Dirección de Danza de la UNAM tiene un programa virtual de yoga que te ayudará a desarrollar la meditación.
- Ver fotos y videos sobre la naturaleza.
- Armar rompecabezas.
- Diseñar o elaborar proyectos personales.
- Y muchas otras actividades que se te puedan ocurrir, pero lo importante es mantener la mente activa.
- En el Newsletter del Colegio encontrarás muchas opciones culturales.
- Entra a Facebook y busca las opciones de actividades culturales del Colegio en Difusión Cultural de CCH, Teatro CCH, Música CCH, Danza CCH.
- No te pierdas *Ciencia viral* todos los miércoles y *Charlas literarias desde el confinamiento* todos los jueves por el Facebook del CCH.
- Entra a la cuenta de Twitter: @CulturalCch para ver más opciones culturales.





Dimensión Social

Interactúa con los miembros de tu familia que están en casa y si te encuentras solo en esta temporada, no importa, también hay opciones. A continuación, te damos algunos ejemplos:

- Contar cuentos, anécdotas, historias de vida, etcétera.
- Incursionar en los juegos de mesa como el ajedrez, las damas chinas o el dominó.
- Bailar, hacer coreografías en familia.
- Sacar fotos del recuerdo y comentarlas en familia, proponerse hacer el árbol familiar y rescatar sus raíces.
- Comentar sus puntos de vista sobre la situación actual.
- Comunicarse con los amigos, la novia o familiares por teléfono o a través de las redes sociales.

Son muchas las actividades que se pueden hacer en familia, sólo no dejes de hacerlo. **No ocupes la mayor parte de tu tiempo sólo en una actividad, es importante realizar diariamente actividades de las tres dimensiones.**

Aprender en casa



Rescatar las recetas de la familia. Estar en casa es una oportunidad de aprender cosas que no habíamos intentado. Cosas que nosotros decimos como “¡no sé ni freír un huevo!”, pues ahora es la oportunidad de ponerse el mandil y sacar ese chef que llevamos dentro: cocinar es una tarea que puedes equiparar con hacer mezclas en el laboratorio de tu plantel, se mide, se pesa, se combina, es una tarea que tal vez todos podamos realizar. Acércate a tus papás para aprender la receta de algún platillo que aprendieron en su niñez o juventud, pon atención a los ingredientes secretos.



Aprender un oficio. A todos nos gusta tener ropa limpia, planchada, acomodada, que no les falten botones; es el momento de aprender a usar la lavadora, aprender a planchar, coser los botones que se nos caen. Si hay alguien en casa que sepa de electricidad, tal vez sea el momento para enseñar y aprender lo básico para cambiar un enchufe, encender el calentador de agua; cosas que son cotidianas y pueden ser muy útiles para todos y para toda la vida.



Registrar las experiencias. Durante este periodo, hemos tenido que ir aprendiendo a sobrellevar esta situación. Una actividad recomendable es elaborar una bitácora de cómo han sucedido las cosas y registrar ahí las experiencias que se han tenido sobre la convivencia en casa. En este diario podemos expresar nuestras anécdotas, vivencias y soluciones a problemas que se presentaron.



Leer y aprender con un libro. Una actividad interesante sería leer un libro en familia, es decir, lectura en voz alta, con dramatización, donde todos participen. Pueden fijar una hora en la que se realice esta actividad e invitar a que participen todos los integrantes de la familia. Puede ser de cualquier género literario, algo que a todos les guste o iniciar algún género que nunca hayan leído. Lo importante es empezar.





Emociones en tiempos del covid-19



El aspecto emocional también es muy importante en estas condiciones. Es muy probable que pases por momentos de tristeza, enojo o miedo por la situación que vivimos. Lo anterior es normal hasta cierto punto, puesto que nos encontramos confinados en nuestra casa. A continuación, te mostramos cuáles son estas emociones y cómo puedes sobrellevarlas:



Enojo. Este sentimiento se puede dar porque vivimos esta situación como una pérdida. Pérdida de nuestra libertad, de nuestros derechos, de aquello que estamos acostumbrados a realizar cotidianamente. También tendemos a buscar culpables de lo que pasa, por ejemplo, culpar a países o a sus gobiernos por la situación actual, a la gente que está a nuestro alrededor por no hacer caso a las recomendaciones sanitarias. Esto sólo nos traerá frustración, impotencia y más enojo. Así es que lo mejor es relajarnos, seguir las indicaciones y procurar realizar las actividades sugeridas para nuestro bienestar biopsicosocial y el de los demás.



Tristeza. También es normal que por momentos te sientas triste por no poder ver a tus amigos, a tu pareja, a tus familiares e incluso por la pandemia. Este sentimiento también se puede experimentar por la sensación de soledad y esto puede suceder aunque te encuentres con tu familia. Hablar con los demás acerca de esta tristeza te ayudará a superarla. Utiliza las redes sociales, el correo electrónico o incluso puedes hacer una llamada para escuchar de nuevo la voz de tus amigos.



Miedo. Podemos tener miedo de que algo nos pueda suceder a nosotros. El miedo estará presente porque tememos que se pueda enfermar alguno de nuestros seres queridos e incluso que fallezca debido al contagio. Nos preguntamos, por ejemplo, ¿qué pasará con mis hijos o con mi pareja si algo me sucede?, ¿qué tal si pierdo mi empleo? O peor aún, si ya lo perdí y no tengo forma de mantenerme ni mantener a mi familia.

Estos sentimientos se generan frecuentemente en este tipo de situaciones, pues es una forma en que nuestra mente reacciona para protegernos, pero si consideras que alguna o varias de estas emociones te desbordan y estás perdiendo el control, puedes llamar vía telefónica o agendar una cita a distancia en los siguientes centros de atención.

Centros de atención psicológica en línea o vía telefónica





Clínica de Psiquiatría y Salud Mental, UNAM

<http://psiquiatria.facmed.unam.mx/>



EDUCATEL

Tels: 55 3601 7599 y 800 288 66 88



Secretaría de Salud

Tel. 800 9112 000



Locatel

Tel. 5556 5811



Clínica de la Universidad Anáhuac de México

Recibe solicitudes de apoyo psicológico en el correo:

clinicapsicologia.uams@anahuac.mx



Facultad de Psicología UNAM y la DGACO

Programa de Atención Psicológica a Distancia

Atención psicológica o informes sobre la misma, debes marcar al siguiente número 5025-0855 o envía un correo electrónico a papdcalcenter@gmail.com

Horario de atención de lunes a viernes de 8:00 a 18:00 horas.
Servicio sin costo



Escribe un correo al Departamento de Psicopedagogía de tu plantel para que te asesoren

psicopedagogia.azcapotzalco@cch.unam.mx

psicopedagogia.naucalpan@cch.unam.mx

psicopedagogia.vallejo@cch.unam.mx

psicopedagogia.oriente@cch.unam.mx

psicopedagogia.sur@cch.unam.mx

psicopedagogia@cch.unam.mx

RECTOR /
SECRETARIO GENERAL /
ABOGADA GENERAL /
SECRETARIO ADMINISTRATIVO /
SECRETARIO DE DESARROLLO INSTITUCIONAL /
SECRETARIO DE PREVENCIÓN Y SEGURIDAD UNIVERSITARIA /
DIRECTOR GENERAL DE COMUNICACIÓN SOCIAL /

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

Dr. Enrique Graue Wiechers
Dr. Leonardo Lomelí Vanegas
Dra. Mónica González Contró
Dr. Luis Álvarez Icaza Longoria
Dr. Alberto Ken Oyama Nakagawa
Lic. Raúl Arcenio Aguilar Tamayo
Mtro. Néstor Martínez Cristo



Escuela Nacional Colegio de Ciencias y Humanidades

DIRECTOR GENERAL /
SECRETARIA GENERAL /
SECRETARIA ADMINISTRATIVA /
SECRETARIA ACADÉMICA /
SECRETARIA DE SERVICIOS DE APOYO AL APRENDIZAJE /
SECRETARIO DE PLANEACIÓN /
SECRETARIA ESTUDIANTIL /
SECRETARIO DE PROGRAMAS INSTITUCIONALES /
SECRETARIO DE COMUNICACIÓN INSTITUCIONAL /
SECRETARIO DE INFORMÁTICA /

Dr. Benjamín Barajas Sánchez
Mtra. Silvia Velasco Ruiz
Lic. Rocío Carrillo Camargo
Lic. María Elena Juárez Sánchez
Mtra. Patricia García Pavón
Lic. Miguel Ortega del Valle
Lic. Mayra Monsalvo Carmona
Lic. Víctor Manuel Sandoval González
Lic. Héctor Baca Espinoza
Ing. Armando Rodríguez Arguijo



Azacapotzalco

Dr. Javier Consuelo Hernández
Dr. Juan Concepción Barrera de Jesús
C.P. Celso Sarabia Eusebio
Mtra. Beatriz Almanza Huesca
Mtro. Víctor Rangel Reséndiz
Lic. Antonio Nájera Flores
Lic. María Magdalena Carrillo Cuevas
C. Adriana Astrid Getsemaní Castillo Juárez
Mtra. Martha Patricia López Abundio
Lic. Sergio Herrera Guerrero

DIRECTOR
SECRETARIO GENERAL
SECRETARIO ADMINISTRATIVO
SECRETARIA ACADÉMICA
SECRETARIO DOCENTE
SECRETARIO DE SERVICIOS ESTUDIANTILES
SECRETARIA DE SERVICIOS DE APOYO AL APRENDIZAJE
JEFA DE LA UNIDAD DE PLANEACIÓN
SECRETARIA TÉCNICA DEL SILADIN
SECRETARIO PARTICULAR Y DE GESTIÓN

Naucalpan

Mtro. Keshava Quintanar Cano
Mtro. Ciro Plata Monroy
Lic. José Joaquín Trenado Vera
Ing. Reyes Hugo Torres Merino
Mtra. Angélica Garcilazo Galnares
Mtra. Rebeca Rosado Rostro
Ing. María del Carmen Tenorio Chávez
Ing. Verónica Berenice Ruiz Melgarejo
C.P. María Guadalupe Sánchez Chávez
Lic. Reyna I. Valencia López

DIRECTOR
SECRETARIO GENERAL
SECRETARIO ADMINISTRATIVO
SECRETARIO ACADÉMICO
SECRETARIA DOCENTE
SECRETARIA DE SERVICIOS ESTUDIANTILES
SECRETARIA TÉCNICA DE SILADIN
SECRETARIA DE CÓMPUTO Y APOYO AL APRENDIZAJE
SECRETARIA DE ADMINISTRACIÓN ESCOLAR
COORDINADORA DE SEGUIMIENTOS Y PLANEACIÓN

Vallejo

Lic. Maricela González Delgado
Ing. Manuel Odilón Gómez Castillo
Lic. Rubén Juventino León Gómez
Mtra. María Xochitl Megchun Trejo
Lic. Carlos Ortega Ambríz
Lic. Armando Segura Morales
Lic. Rocío Sánchez Sánchez
Mtro. Roberto Escobar Saucedo

DIRECTORA
SECRETARIO GENERAL
SECRETARIO ADMINISTRATIVO
SECRETARIA ACADÉMICA
SECRETARIO DOCENTE
SECRETARIO DE ASUNTOS ESTUDIANTILES
SECRETARIA DE SERVICIOS DE APOYO AL APRENDIZAJE
SECRETARIO TÉCNICO DEL SILADIN

Oriente

Lic. Víctor Efraín Peralta Terrazas
Biól. Marco Antonio Bautista Acevedo
Ing. Mario Guillermo Estrada Hernández
Mtra. Gloria Caporal Campos
I.Q. Adolfo Portilla González
Biól. Humberto Zendejo Sánchez
Lic. Norma Cervantes Arias
Biól. Hugo Jesús Olvera García
Lic. Miguel López Montoya

DIRECTOR
SECRETARIO GENERAL
SECRETARIO ADMINISTRATIVO
SECRETARIA ACADÉMICA
SECRETARIO DOCENTE
SECRETARIO DE ASUNTOS ESTUDIANTILES
SECRETARIA DE ADMINISTRACIÓN ESCOLAR
SECRETARIO TÉCNICO DEL SILADIN
SECRETARIO AUXILIAR DE LA DIRECCIÓN

Sur

Mtro. Luis Aguilar Almazán
Lic. Aurelio Bolívar Galván Anaya
Arq. Gilberto Zamora Muñiz
Lic. Susana Lira de Garay
Mtro. José Mateos Cortés
Ing. Héctor Edmundo Silva Alonso
Dr. Edel Ojeda Jiménez
Ing. José Marín González
Mtro. Arturo Guillemaud Rodríguez Vázquez

DIRECTOR
SECRETARIO GENERAL
SECRETARIO ADMINISTRATIVO
SECRETARIA ACADÉMICA
SECRETARIO DOCENTE
SECRETARIO DE ASUNTOS ESTUDIANTILES
SECRETARIO DE APOYO AL APRENDIZAJE
SECRETARIO TÉCNICO DEL SILADIN
JEFE DE LA UNIDAD DE PLANEACIÓN



Directorio

COORDINACIÓN

Mayra Monsalvo Carmona
Hugo César Morales Ortiz

REVISIÓN

Benjamín Barajas Sánchez
Marcos Daniel Aguilar Ojeda

EDICIÓN

Héctor Baca Espinoza