

Al seguir estas pautas para sobrellevar el aislamiento social preventivo se logrará fortalecer las bases que se estaban deteriorando en el hogar. Forjando de nuevo la comunicación y la sana convivencia, el aumento del apoyo emocional entre la familia y pareja, así como la oportunidad de conectarte contigo mismo y descubrir otras facetas tuyas; cambiando los defectos y fortaleciendo las cualidades.

Pero no solamente debemos aplicar estas pautas para este proceso sino reflexionar para lograr un cambio y así valorar lo que tienes a tu alrededor y que ellos también te valoren.

Esperamos que estos beneficios te hayan servido y recuerda siempre “Quédate en casa”



TECNOLÓGICA FITEC

CALLE 58 # 32-16
BUCARAMANGA

6431301

Aislamiento social preventivo

Por mi salud y la de mis seres queridos, yo me quedo en casa...



Bienestar universitario
Tecnológica FITEC

bienestar.universitario@fitec.edu.co

Aislamiento social preventivo

Este plegable te informará acerca de los beneficios que tiene el aislamiento social preventivo como medida segura que facilita la disminución de casos por COVID 19, siguiendo las pautas de higiene como el lavado de manos y el uso de tapabocas. También es importante el cuidado de nuestra salud mental y física. Esta primera corresponde a seguir algunos parámetros para sobrellevar la epidemia y que esta no afecte con el estilo de vida social y familiar.

El aislamiento social preventivo nos garantiza más tiempo para quedarnos en casa y disfrutar el tiempo en familia, así como aprovechar la oportunidad para encontrarnos con nosotros mismos. Es por esto que a continuación, te presentaremos algunos beneficios y alternativas para aprovechar al máximo el aislamiento social preventivo.



El tiempo en familia es vital...



Por la salud de mi familia, yo me quedo en casa.

La familia es un elemento importante en nuestra sociedad. Por lo tanto, la calidad de tiempo que pasas con ella es indispensable para tu crecimiento personal. Uno de los beneficios que tiene el aislamiento social preventivo es el fortalecimiento de la familia en cuanto a la comunicación y el trabajo en equipo. Estos momentos son oportunos para dedicar tiempo con tu familia realizando actividades lúdicas, ejercicio, quehaceres en el hogar. Esto ayudará a afianzar la relación con tu familia y resolver juntos los conflictos por medio del diálogo.

Un tiempo conmigo mismo...

Es momento de aprovechar este aislamiento social para reencontrarte contigo mismo. Estamos acostumbrados a priorizar nuestras obligaciones laborales y/o académicas que nos olvidamos por completo de atender nuestras necesidades para cuidar las dimensiones que poseemos en nuestro desarrollo humano. Estas dimensiones como física, mental, cognitiva, espiritual día a día se deben nutrir puesto que nos ayuda a encontrar un equilibrio, conocernos a nosotros mismos, descubrir nuestros miedos, fortalezas y defectos.



Por mi salud mental, yo me quedo en casa.

Este tiempo te da la posibilidad de conocerte, mejorar como persona, adquiriendo la capacidad para tomar tus propias decisiones, para crecer y también para ayudar a otras a superar las adversidades.

A pesar de la distancia, nuestra amistad nos acerca...

Debido al aislamiento social preventivo nos hemos restringido a las reuniones presenciales con amigos. Estamos acostumbrados a frecuentar los diferentes lugares de esparcimiento para pasar tiempo con amigos de trabajo, universidad o de infancia. Ante esta nueva medida, las redes sociales han servido para comunicarnos con estas personas que han marcado nuestras vidas. Las video llamadas nos ha permitido acercarnos a pesar de la distancia, para sobrellevar juntos la situación.



Por la salud de mis amigos, yo me quedo en casa.



Mantengamos las distancias

Reconéctate con tu pareja...

Sabemos que en ocasiones las relaciones de parejas pueden ser un poco caóticas. Más si estamos afrontando el aislamiento social preventivo ya que acostumbramos a salir con nuestra pareja para desconectarnos de las obligaciones del hogar. Sin embargo, no veamos este aislamiento como un factor negativo sino como algo que nos permita reconstruir la relación. Es por eso que se deben establecer algunas pautas de convivencia y comunicación, reconociendo las falencias que son detonantes al conflicto. La honestidad y el respeto deben ser piezas claves para fortalecer la relación. El apoyo incondicional permite que se reconstruya el amor recíproco, sobre todo en medio de esta situación.



Por la salud de mi pareja, yo me quedo en casa.

La comunicación, la Intimidad y la confianza nutren la relación.