¡Hola, Familia María Educa!

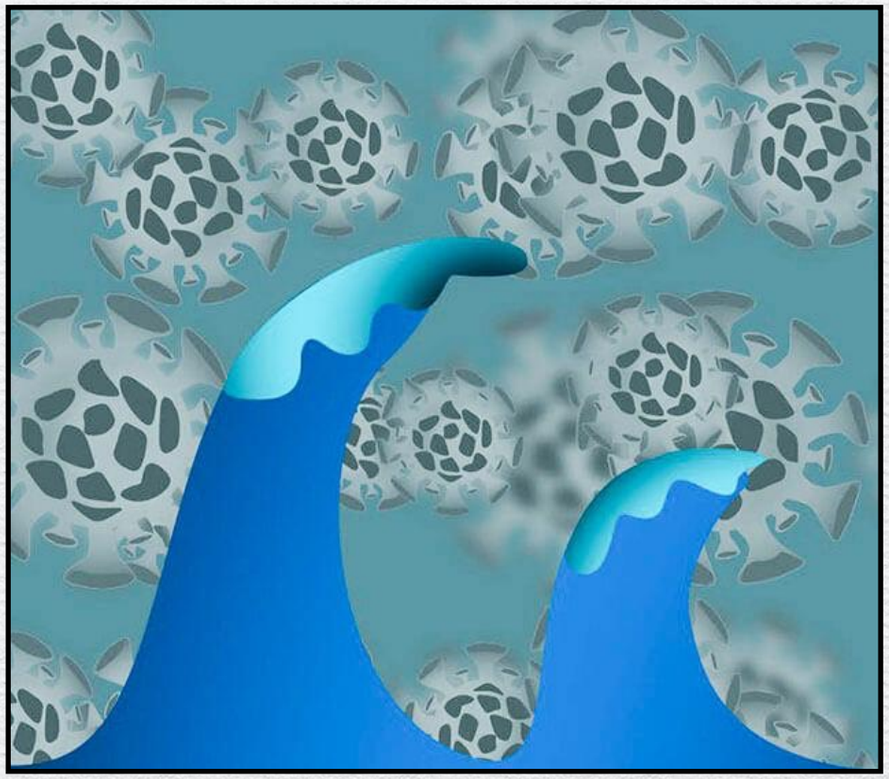
¡Nos sacamos los lentes de sol para dar la bienvenida a un nuevo año escolar y mirar "de frente" a este 2021, que sin duda promete ser tan histórico como el año pasado!

Hoy más que nunca, necesitamos poner ojos, mente y corazón en la gran meta común que es CUIDARNOS y, de esta forma, cuidar también a quienes nos rodean. Lo hacemos con la esperanza de que cada día que pasa, estamos un poco más cerca de superar juntos esta pandemia.

Este primer Boletín del año quiere ser una renovada invitación a formarnos y ocuparnos frente al difícil panorama que, una vez más, estamos viviendo. ¡Esperamos sea útil para animarnos y activarnos mutuamente! Que lo disfruten

Con cariño, Equipo de Formación

¡OLA, CORONA!



La temida "segunda ola del Coronavirus" ya está entre nosotros y con ella, reaparece la urgencia de extremar nuestras medidas personales y comunitarias de seguridad. 12 meses de vitales aprendizajes constituyen nuestra principal defensa y la creencia de acercarnos día a día a un futuro más esperanzador gracias a los últimos descubrimientos científicos y al cuidado mutuo.

Para salir invictos de este desafío, es fundamental actuar informados y desde una mirada preventiva. ¡Partamos por manejar a la perfección las medidas más importantes para reducir el riesgo de contagio en los colegios! (Fuente: Protocolo de alerta temprana en contexto de COVID-19 para establecimientos educacionales, 2021)

- Uso correcto de mascarilla
- Mantener un ambiente limpio y con ventilación
- Seguimiento de casos y contactos estrechos en la comunidad escolar
- Lavado frecuente de manos (mínimo 20 segundos)
- Vigilancia Epidemiológica
- Testeo oportuno y vacunación del personal académico
- Distanciamiento físico
- Cumplimiento de protocolos de aislamiento de casos y cuarentena de contactos estrechos

Algunas definiciones importantes...

ATENCIÓN: Ante casos confirmados de COVID-19 en los colegios, se deben seguir las siguientes instrucciones:

1) Caso sospechoso: Es aquella persona que presenta un cuadro agudo de enfermedad o bien, aquella persona que presenta una infección respiratoria aguda grave que requiere hospitalización.

2) Caso confirmado: Se entenderá que una persona está diagnosticada o es un caso confirmado de COVID-19 cuando la persona cuenta con un resultado positivo en un test PCR o cuando se encuentra en la hipótesis definida como caso sospechoso y presenta un resultado positivo en una prueba de antígenos para COVID-19.

3) Contacto estrecho: Aquella persona que ha estado en contacto con un caso confirmado o probable con COVID-19, entre 2 días antes del inicio de síntomas y 11 días después del inicio de síntomas del enfermo. En el caso de una persona que no presente síntomas, el contacto deberá haberse producido entre 2 días antes de la toma de muestra del test PCR o prueba de antígenos para COVID-19 y durante los 11 días siguientes. En ambos supuestos, para calificarse dicho contacto como "estrecho", deberá cumplirse además alguna de las siguientes circunstancias:

→ Haber mantenido **más de 15 minutos** de contacto cara a cara o contacto físico, **a menos de un metro, sin el correcto uso de mascarilla.**

→ Haber compartido un **espacio cerrado por 2 horas o más,** en lugares tales como oficinas, trabajos, reuniones, colegios, entre otros, **sin el correcto uso de mascarilla.**

→ Haberse trasladado en cualquier **medio de transporte cerrado** a una proximidad menor de un metro con otro ocupante del medio de transporte que esté contagiado, **sin el correcto uso de mascarilla.**

→ Toda persona determinada como contacto estrecho de un caso confirmado de COVID-19 que es miembro de la comunidad educativa (estudiante, docente, funcionario/a), deberá cumplir con la medida de cuarentena por 11 días, desde la fecha del último contacto.

→ **Un estudiante confirmado o probable** de COVID-19 deberá cumplir con aislamiento por 11 días, a no ser que sus síntomas persistan y se determine extender este periodo.

→ En caso que **un docente, asistente de la educación o miembro del equipo directivo** sea COVID-19 confirmado o probable, todas las personas afectadas de la comunidad educativa (que sean identificadas como contacto estrecho del caso), deberán permanecer en cuarentena por 11 días.

Esta situación requiere la investigación epidemiológica por parte de la autoridad sanitaria. Así, la SEREMI de Salud se contactará con el establecimiento y determinará en caso de ser necesaria la suspensión temporal de clases presenciales, ya sea de cursos, niveles, ciclos o del establecimiento completo.

→ **En caso de que se presenten dos o más casos COVID-19 confirmados o probables dentro del establecimiento educacional**, los cuales asistieron en período de transmisibilidad (2 días antes del inicio de síntomas para casos sintomáticos hasta 11 días después de la aparición de síntomas o 2 días antes de la toma de PCR para casos asintomáticos hasta 11 días después de la toma de examen PCR), se estará en presencia de un conglomerado o cluster de COVID-19, lo que implicará iniciar la investigación epidemiológica por parte de la autoridad sanitaria.

5 Técnicas para combatir el estrés y la ansiedad
(en tiempos de COVID-19)

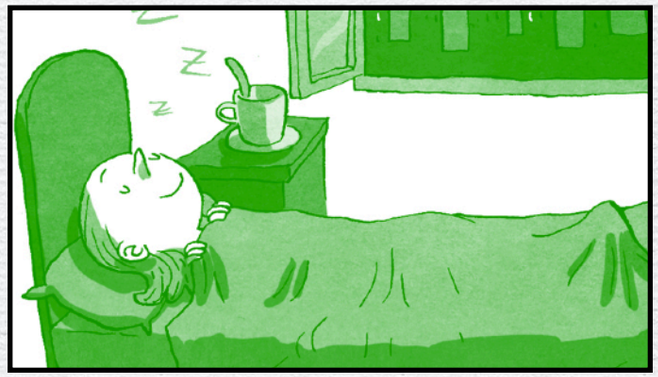
1. ¡CONVIÉRTETE EN UN EXPERTO EN RELAJACIÓN!

Todos *pensamos* que sabemos relajarnos; Pero relajarse frente a un televisor o una computadora no es una verdadera manera de relajarse (según lo que estés mirando o haciendo, incluso podrías ponerte más tenso). Lo mismo ocurre con el alcohol, las drogas o el tabaco: es posible pensar que alivian la ansiedad y el estrés, pero se trata de un falso estado de relajación que es simplemente temporal.

Lo que el cuerpo realmente necesita es una **práctica diaria de una técnica de relajación,** que tenga efectos físicos sobre la mente. Por ejemplo, la respiración profunda ayuda a relajar un nervio importante que se extiende desde el diafragma hasta el cerebro y envía un mensaje a todo el cuerpo para que se afloje… ¡Y no te quita más de 5 minutos al día!

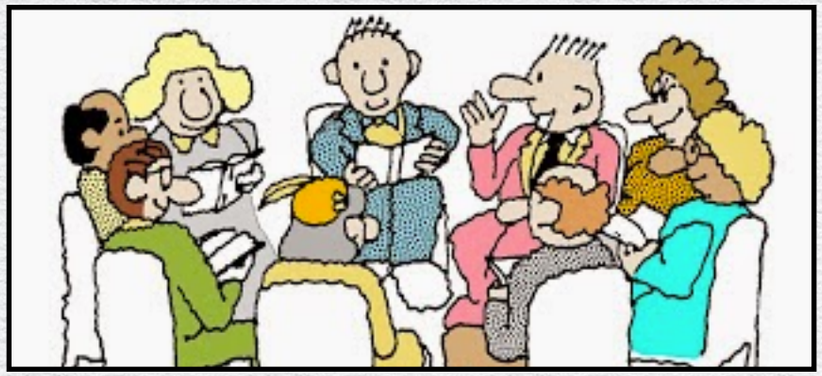
2. ¡PRESTA ATENCIÓN A LAS COSAS BUENAS!

Una excelente manera de alejar nuestra mente de las preocupaciones es **concentrar nuestros pensamientos en cosas que son buenas, bellas y positivas.** Aprecia las pequeñas bendiciones de todos los días, permítete soñar, desear e imaginar lo mejor que podría ocurrir… ¡La mente es tan poderosa que inmediatamente notarás efectos en tu cuerpo y estado de ánimo!



3. DUERME LO SUFICIENTE, COME BIEN Y EJERCÍTATE

¿Quieres que tu cuerpo y tu mente se sientan tranquilos y fuertes como para enfrentar los altibajos de la vida? **Duerme la cantidad adecuada y necesaria de horas:** ni muy poco ni demasiado. **Come bien:** Escoge frutas, verduras, proteínas magras y granos enteros para tener energía a largo plazo (en lugar de los breves estallidos de energía que se obtienen con el exceso de azúcar o cafeína). **Y haz ejercicio físico** para enviar oxígeno a todas las células del cuerpo para que tu cerebro y tu cuerpo puedan funcionar a su mejor nivel… ¡Verás cómo notas la diferencia!



4. ¡CONÉCTATE CON OTROS!

Pasa tiempo con amigos o familiares; las actividades organizadas son muy buenas, pero simplemente pasar el tiempo con otros te hará bien. Hacer cosas con quienes nos sentimos cercanos profundiza nuestros vínculos y nos permite sentirnos apoyados y seguros…Y la diversión y el compartir nos permiten sentirnos más felices y menos preocupados por las cosas. Si te sientes preocupado o nervioso por algo, hablar sobre el tema con una persona que te escuche y se preocupe puede ayudarte a sentirte más comprendido, y más capaz de hacer frente a la situación. Te recordará que todos tenemos estos sentimientos en algún momento y que ¡no estás solo!

5. ¡ Y CONÉCTATE CON LA NATURALEZA!

Salir al patio o mirar las estrellas desde tu ventana puede ayudar a cualquiera a sentirse en paz, o relajado; Lo importante es escoger un lugar donde te sientas seguro para poder relajarte y disfrutar de lo que te rodea. Caminar o andar en bicicleta ofrecen el beneficio adicional del ejercicio físico… ¡Y si invitas a uno o dos amigos a ir contigo (o a un familiar), disfrutarás de sentirte conectado con otras personas!

¿Y si no es suficiente? … entonces ¡HELP!

Es bueno reconocer que la pandemia ha afectado la salud mental de tod@s y que, por lo mismo, debemos estar atentos a nuestro estado emocional para lograr pedir ayuda externa **cuando sintamos que no podemos sobrellevar la situación por nosotros mismos.** ¡Hoy queremos compartir contigo una importante red de apoyo que tiene nuestra región!

¿Quiénes son? 👀

PRIAP Coquimbo, es un grupo de psicólogos que de forma voluntaria y gratuita, se han reunido para prestar **primeros auxilios psicológicos** a personas que se han visto afectados emocionalmente por la contingencia y se encuentren en una situación de crisis.

¿En qué consiste? 🤔

De forma remota, brindan apoyo emocional a través de una escucha activa, contención y entrega de algunas orientaciones y estrategias para sobrellevar el momento de crisis, pudiendo abarcar entre 1 a 3 sesiones.

¿Cómo los puedo contactar? 😱

Solo debes escribir al correo priap.coquimbo@gmail.com para solicitar una hora. Ellos te enviarán una ficha que debes completar y una vez realizado esto, se contactarán contigo para asignarte una hora y un profesional idóneo a tus necesidades.

Mientras nos cuidamos mutuamente, ¡Unámonos en oración por quienes luchan día a día contra esta enfermedad!

CALENDARIO DE VACUNACIÓN COVID-19

Entre el 15 y el 21 de marzo

#YO ME VACUNO

Este calendario podría estar sujeto a cambios.

Lunes 15	Martes 16	Miércoles 17
Personas con enfermedades crónicas (grupo 1E)* y personas con discapacidad (severa o profunda)** **entre 42 y 45 años**	Personas con enfermedades crónicas (grupo 1E)* y personas con discapacidad (severa o profunda)** **entre 36 y 41 años**	Personas con enfermedades crónicas (grupo 1E)* y personas con discapacidad (severa o profunda)** **entre 30 y 35 años**
ONEMI, CONAF, Bomberos y Gendarmería	ONEMI, CONAF, Bomberos y Gendarmería	ONEMI, CONAF, Bomberos y Gendarmería
Personal de Empresas de Transporte	Personal de Empresas de Transporte	Personal de Empresas de Transporte
Personal de Servicios básicos	Personal de Servicios básicos	Personal de Servicios básicos

Jueves 18	Viernes 19
Personas con enfermedades crónicas (grupo 1E)* y personas con discapacidad (severa o profunda)** **entre 22 y 29 años**	Personas con enfermedades crónicas (grupo 1E)* y personas con discapacidad (severa o profunda)** **entre 16-21 años y rezagados**
ONEMI, CONAF, Bomberos y Gendarmería	ONEMI, CONAF, Bomberos y Gendarmería
Personal de Empresas de Transporte	Personal de Empresas de Transporte
Personal de Servicios básicos	Personal de Servicios básicos

Continuación segundas dosis a población vacunada con primera dosis.

*Grupo 1E: Asma Bronquial, EPOC, Enfermedad Renal Crónica, Enfermedad Hepática Crónica, Cardiopatías, Obesidad, Enfermedades Autoinmunes, Inmunodeficiencias adquiridas y congénitas (incluye Síndrome de Down) y Cáncer en Tratamiento, entre otras.

**Inscritos en el Registro Nacional de Discapacidad.

Personal de Empresas de Transporte: Terrestre, aéreo y marítimo (metro, conductores de locomoción pública y ferrocarriles, transporte de valores y carga, tripulantes de aviones y de navíos), presentando su credencial vigente.

Personal de Servicios básicos: Recolección de desechos domiciliarios, rellenos sanitarios, plantas de producción de químicos y productos farmacéuticos, funerarias y cementerios, presentando su credencial vigente.

¡Recuerda revisar el calendario de vacunación de esta semana y asistir con tus medidas de seguridad!

#ESTEVIRUSLOPARAMOSJUNTOS

Oración por los enfermos de COVID-19

+ En el nombre del Padre, del Hijo y del Espíritu Santo. Amén

Queremos acompañar con nuestra oración, a todos quienes se encuentran enfermos de coronavirus, para que Dios y nuestra Mater los acompañen, fortalezcan y los llenen de esperanzas de una pronta recuperación.

1.- PALABRA DE DIOS

Del evangelio de san Mateo 11:28-30

"Vengan a mí todos ustedes que están cansados y agobiados, y yo les daré descanso. Carguen con mi yugo y aprendan de mí, pues yo soy apacible y humilde de corazón, y encontrarán descanso para su alma. Porque mi yugo es suave y mi carga es liviana."
Palabra de Dios.
TODOS:/ Te alabamos Señor.

2.- INTENCIONES

- Por todos quienes se encuentran enfermos de coronavirus, para que Dios en su infinita misericordia, los acompañe, guíe e ilumine, y la fuerza de su Espíritu los fortalezcan, para una pronta recuperación.
Roguemos al Señor
TODOS:/ Escúchanos Señor, te rogamos

- Por las familias de quienes hoy se encuentran contagiados de esta enfermedad, para que la fe en Dios les de esperanzas y confianza de una pronta recuperación de su ser amado.
Roguemos al Señor
TODOS:/ Escúchanos Señor, te rogamos

3.- PADRE NUESTRO

Rezamos la Oración que **Cristo** nos enseñó:

Padre Nuestro, que estás en el cielo, santificado sea tu nombre; venga a nosotros tu reino; hágase tu voluntad, en la tierra como en el cielo. Danos hoy nuestro pan de cada día; perdona nuestras ofensas, como también nosotros perdonamos a los que nos ofenden; no nos dejes caer en la tentación, y líbranos del mal. **AMÉN**

4.- AVE MARÍA

También invoquemos a nuestra Madre, la **Santísima Virgen María,** que es conocedora de lo que sufren sus hijos. Digámosle confiados:

Dios te salve, María, llena eres de gracia, el Señor es contigo.
Bendita tú eres entre todas las mujeres, y bendito es el fruto de tu vientre, Jesús.
Santa María, Madre de Dios, ruega por nosotros, pecadores, ahora y en la hora de nuestra muerte.
AMÉN

5.- ORACIÓN

Te rogamos Señor, que con la asistencia del Espíritu Santo, fortalezcas la debilidad de quienes hoy se encuentran contagiados de coronavirus, aparta de ellos, todo lo que les aflige en su alma y su cuerpo. Por tu gran misericordia los encomendamos en tus manos, para que se cumpla en ellos tu Santa Voluntad, Tú que vives y reinas por los siglos de los siglos.
AMÉN

Con Cristo su Hijo, nos bendiga la Virgen María
+ En el nombre del Padre, del Hijo y del Espíritu Santo. Amén