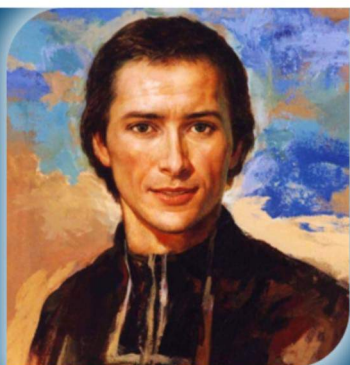




“No puedo ver a un niño o a un joven sin sentir profundas ganas de gritarle lo hermoso que es vivir y el gran amor que el Padre Dios nos tiene.” MARCELINO CHAMPAGNAT

CONOCE, APRENDE Y ORA  
CON NUESTRO FUNDADOR

S  
A  
N  
T  
O  
R  
A  
L



6 de Junio - San Marcelino Champagnat  
1789 - 1840

Nació en Francia.

Fundador de la Congregación los Hermanos Maristas o los Hermanitos de María.

Entrega su vida a la educación de los jóvenes pobres que desconocían a su Padre Celestial.

Los hermanitos de María, eran hermanos religiosos quienes al no ser sacerdotes entregan su vida por completo a la educación de niños y jóvenes para que amen y conozcan a su Santísima Madre y a su Padre Dios.

### Oramos todos

María, mujer de nuestro mundo,  
madre de todos los hombres.  
Venimos a ti para pedirte  
que enjugues nuestras lágrimas,  
que des fuerza a nuestros pies cansados,  
que nos muestres el camino en nuestro destierro,  
que nos des la paz, que nos llesves a Jesús,  
que acompañes nuestro caminar,  
que seas la vida para nuestras vidas muertas,  
que pongas dulzura en nuestros tragos amargos,  
que des esperanza a nuestra búsqueda,  
que nos confortes en nuestra sed.

Tú, que sabes nuestras penas,  
danos fuerza en el dolor.  
Tú, que conoces nuestras inquietudes,  
danos el bálsamo de la paz.

Madre, que, cuando estemos ciegos,  
busquemos la luz  
y no nos quedemos en la oscuridad.

En palabras de Marcelino Champagnat, es importante tener una actitud profunda de escucha y admiración que nos lleve a vivir la confianza en María con sencillez, familiaridad, como un niño en relación con su madre.



# ¡EL TELETRABAJO ES POSIBLE PARA TOD@S!

La tecnología ha facilitado la comunicación durante estos días, con gran éxito nos hemos adaptado a esta nueva modalidad de trabajo; no ha sido sencillo, ya que se requiere autodisciplina y voluntad para trabajar de una manera eficiente y responsable desde el hogar.

## Aprendizajes del Teletrabajo:

- *La capacidad del ser humano de adaptarse a nuevos ambientes.*
- *La necesidad del contacto humano, a veces subvalorado en estos tiempos.*
- *Entender que las cosas cambian impredeciblemente y necesitamos responder oportunamente para no quedarnos fuera de contexto.*

## Claves para que el teletrabajo sea exitoso



### 1. Establece una rutina diaria

Lo recomendable es poner el despertador con tiempo, ducharte, desayunar antes de empezar la jornada, vestirse al igual que si tuviéramos que salir de casa.



### 2. Cumple el horario de trabajo

Al igual que en la modalidad presencial, desde el inicio de la jornada laboral (08h30) debes estar "disponible" por los distintos canales de comunicación con los que contamos.



### 3. Establece una agenda

Poner prioridades y saber diferenciar entre lo crítico y secundario, así seremos dueños de nuestro tiempo y administradores confiables del mismo.



### 4. Evita hacer las labores del hogar mientras trabajas

Organízate y prepara tus alimentos el día anterior, por si el siguiente día es agitado.



### 5. Ten un espacio propio para trabajar

El dormitorio o la cocina no son aconsejables, adecúa un espacio de trabajo, por más pequeño que sea, facilitará la concentración y motivación.



### 6. Fija pausas activas

Es válido tener paréntesis que nos permitan recargarnos de energía. Incorpora en tu rutina pausas activas y agenda en tu calendario tiempo para almorzar y mejor si es con tu familia.



### 7. Contar con el apoyo de quienes conviven contigo

Define normas internas, la familia debe contribuir a respetar tus espacios y el tiempo que le dedicas al trabajo. Terminada la jornada disfruta de la compañía de tu familia.



### 8. No lleses una vida sedentaria

Si trabajamos desde casa y salimos poco, estamos expuestos a problemas de salud. Antes o después de trabajar, fíjate como objetivo hacer ejercicio.



### 9. Crea un código para las reuniones internas o externas

Si vamos a comunicarnos con nuestros compañeros o clientes via remota, es óptimo incorporar la función de video, con el fin de generar la sensación de cercanía. Ten en cuenta códigos de vestimenta adecuados, ser puntual, preparar y fijar los objetivos de la reunión para que esta sea eficiente y productiva.



# DEPRESION

## SIGNOS Y SÍNTOMAS



IMPOTENCIA



CULPA



IRRITABILIDAD



AISLAMIENTO SOCIAL



FALTA DE CONCENTRACIÓN



PENSAMIENTOS DE MUERTE



TRASTORNOS DEL APETITO



FALTA DE ENERGÍA



PROBLEMAS DEL SUEÑO



ABUSO ALCOHOL Y DROGAS

## TIPOS DE DEPRESIÓN

### DEPRESIÓN POSTPARTO

ocurre en el año siguiente al parto

Causas: cambios en el cuerpo, preocupaciones, cambios ciclo vigilia-sueño, etc.

### TRASTORNO AFECTIVO ESTACIONAL

Suele ocurrir en los meses de invierno. Combinación de tristeza, desesperanza e irritabilidad.

### DEPRESIÓN PSICÓTICA

Se caracteriza por síntomas psicóticos: alucinaciones y/o delirios.

### DEPRESIÓN MAYOR

Es el más grave y puede durar meses o años.

Aparición de uno o varios episodios depresivos de más de 2 semanas de duración.

### DISTIMIA

Existe un sentimiento de falta de propósito y motivación. Los síntomas son menos graves pero duran más tiempo.

### TRASTORNO BIPOLAR

Combina estados depresivos con manía. Saltos de humor extremo independientemente de los eventos vividos.

### DEPRESIÓN CICLOTÍMICA

Cambios de humor cíclicos pero menos severas que en el bipolar.



# CÓMO HACER DE LA CUARENTENA UNA AVENTURA

DEJA DE PREOCUPARTE Y OCÚPATE

LLORA, GRITA, VACÍATE DE TODO LO MALO, RESPIRA Y COGE FUERZAS

LA ACTITUD ES UNA PEQUEÑA COSA QUE HACE UNA GRAN DIFERENCIA

REPÍTETE CADA DÍA QUE ESTÁS ENCERRAD@ QUE ESTÁS SALVANDO VIDAS.

EL SOL ES EL MEJOR ANTIDEPRESIVO NATURAL PARA PRODUCIR SEROTONINA

MUEVE TU CUERPO.



HAZ UN PLAN DIARIO PARA TODA LA FAMILIA.

TODOS LOS DÍAS TE LLEGARÁ UN LINK PARA QUE PUEDAS HACER ACTIVIDAD FÍSICA DESDE CASA.

MUEVE TAMBIÉN TU MENTE.

DESEMPOLVA TU CREATIVIDAD.

AUNQUE TENGAS QUE ESTAR EN CASA VÍSTETE, ASÉATE Y MAQUILLATE.



Si sientes que necesitas ayuda de un psicólogo. La Asociación Ecuatoriana de Psicología y Psicoterapia. Calificados como organización para brindar apoyo psicológico por el COE para este momento de emergencia.

Nuestra atención es confidencial y gratuita. Para acceder a nuestros profesionales, ayúdenos llenando una pequeña encuesta en este enlace que adjuntamos a continuación:

<https://forms.gle/4C2fDW6mSo75W1Fd6>

Una vez que haya llenado, evaluaremos su caso y en el transcurso de unas horas, un profesional se pondrá en contacto con usted.

COMUNÍCATE.

SI ESTÁS EN CASA CON MÁS GENTE, BUSCA UN RATO A SOLAS.

ESCUCHA.

QUE NO TE FALTE LA MÚSICA.

MEDITA.

HAZ COSAS QUE TE RELAJEN.

AGRADECE.

RÍE