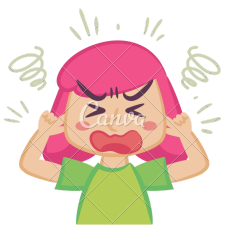
LICEO EXPERIMENTAL MANUEL DE SALAS

Cuidemos nuestra salud mental durante la cuarentena

Estrategias para sentirnos mejor en cuarentena

- Es una buena idea conversar entre todos los que comparten una casa o habitación y tomar conciencia de las dificultades que pueden suponer estos días a nivel psicológico.

- Pueden hacer un "acuerdo de paz", mediante el cual van a colaborar y apoyarse, esforzándose en hacer la vida más llevadera para todos durante este tiempo.



- Observa tu estado emocional. Es comprensible y esperable sentirse confundido, incómodo o triste cuando estamos atravesando situaciones que nunca hemos vivido antes y que además son amenazantes. Recuerda que todo pasará.

- Intentar tener una actitud positiva, ayudará a no sentirte sobrepasado. Piensa por ejemplo: "Esto es transitorio, pronto estaremos mejor", "cumpliendo mi cuarentena ayudo a cuidar a las personas que me rodean", "¿qué puedo aprender de esta situación difícil?"

- La sobreinformación puede generar mucha ansiedad y nerviosismo. Infórmate en un momento concreto del día y el resto de la jornada intenta hacer actividades que no estén relacionadas con este tema.

- Limita el tiempo que pasas conectado a la tecnología. Busca actividades manuales y formas de pasar el tiempo lejos de las pantallas.

- Busca formas de actividad física que puedas realizar en espacios reducidos.

- Expresar de manera tranquila tu malestar a alguna persona de confianza vía remota o guardando la distancia física ayuda a adaptarse a estas situaciones.

Ejercicios de relación te ayudará a recuperar energía

1. Siéntate en un lugar cómodo.
2. Respira profundo, inhalando y exhalando por la nariz lentamente.
3. Pon tu mano sobre el pecho y siente cómo sube y baja con cada respiración.
4. Concéntrate en la respiración y el movimiento de tu pecho.

¿Cómo mantener mi salud mental y enfrentar el distanciamiento físico?

El distanciamiento no significa aislamiento. Se pueden generar espacios virtuales a través del teléfono o por redes sociales para compartir experiencias y construir redes de apoyo.

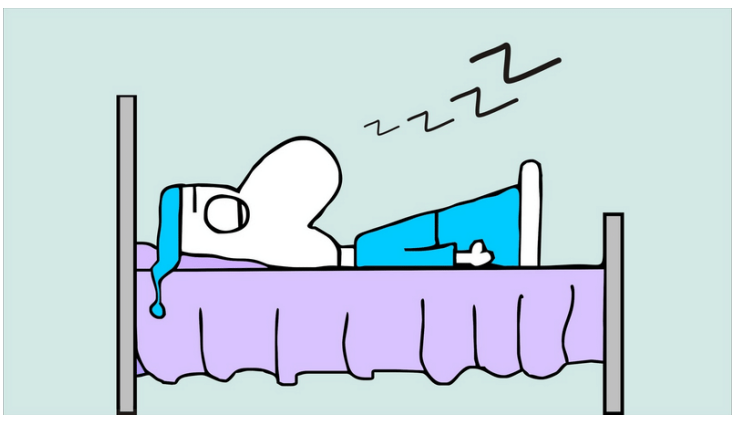
¿Cómo me puedo sentir mejor si extraño a mi familia?

Una de las cosas que nos puede impactar fuertemente es no poder estar cerca físicamente de las personas que queremos. Piensa que lo haces para protegerlos y que hoy es tu principal arma para mantenerlos sanos y fuertes.

¡No te descuides!

Mantén una alimentación saludable

Mantén tu higiene personal



Respeta tus horas de sueño

Recuerda mantener una rutina que te permita estar activo.

Fuente: Ministerio de Salud, Gobierno de Chile

Enfermería LMS