

¡CUIDEMOS NUESTRA SALUD FÍSICA Y MENTAL EN TIEMPOS DE PANDEMIA!

Sin duda estamos enfrentando días complejos, que nos tensionan desde distintos frentes. Las situaciones de emergencia, como la que estamos viviendo a raíz del coronavirus, nos pueden llevar a experimentar sentimientos de estrés, confusión, enojo, tristeza, ansiedad y miedo como respuestas esperables a estas condiciones. Este contexto, repercute en nuestra rutina, vida laboral, familiar, social, y también a nivel personal.

- Si tenemos que salir a trabajar y dejar a nuestros hijos/as o seres queridos/as en la casa, podemos sentirnos preocupados por su seguridad y/o por ser fuente de contagio.
- Si debemos hacer teletrabajo y, al mismo tiempo, estar al cuidado de niños y niñas, podemos sentir bastante tensión y sobrecarga, por no lograr hacer ninguna de las dos tareas "bien".
- Por otra parte, si estamos a cargo de niños y niñas nos podemos sentir responsables de cuidarlos, entretenerlos, enseñarles, etc. De una u otra manera, a todos y todas, esta situación nos genera estrés emocional.

Por ello, a continuación presentamos algunas recomendaciones que podrían servirnos para vivir estos momentos con mayor serenidad.



¡CUIDEMOS
NUESTRA SALUD
FÍSICA Y MENTAL
EN TIEMPOS DE
PANDEMIA!

Informémonos en fuentes adecuadas y regulemos los tiempos en que recibimos noticias

- En una pandemia, la desinformación, el contenido falso y el exceso de información, pueden aumentar la sensación de angustia o temor.
- El estar informado/a adecuadamente es esencial para poder seguir las indicaciones de las autoridades y especialistas.
- Es importante buscar canales o páginas de Internet oficiales, como las de la OMS o MINSAL.
- Basta con informarse un par de veces al día para estar al tanto, sin sobrecargarse.



otro programa de



¡CUIDEMOS
NUESTRA SALUD
FÍSICA Y MENTAL
EN TIEMPOS DE
PANDEMIA!



Intentemos hacer una rutina..

- Pero de a poco, sin forzarla, respetando nuestros ritmos y los de todos los miembros de la familia.
- Es esencial hacerla en conjunto y con flexibilidad, sabiendo que la iremos adaptando permanentemente, según vayan cambiando las necesidades.
- Dentro del día, integremos diferentes actividades: leer, cocinar, hacer ejercicio, dibujar, ver televisión, descansar, etc.
- Mantengamos contacto telefónico con familiares y amigos para acompañarnos cotidianamente.



otro programa de



¡CUIDEMOS
NUESTRA SALUD
FÍSICA Y MENTAL
EN TIEMPOS DE
PANDEMIA!



Planifiquemos el día a día

Las informaciones e indicaciones van cambiando todos los días, por lo tanto no nos adelantemos ya que esto sólo aumentará los niveles de ansiedad.



otro programa de



¡CUIDEMOS
NUESTRA SALUD
FÍSICA Y MENTAL
EN TIEMPOS DE
PANDEMIA!



**No intentemos ser súper
madres, padres,
profesores, trabajadores, etc..**

¡Nadie es perfecto! Es esencial bajar las expectativas y de a poco aprender a tolerar que los niños y niñas pueden aburrirse o no saber qué hacer. No tenemos que estar para resolverlo todo.



otro programa de



¡CUIDEMOS
NUESTRA SALUD
FÍSICA Y MENTAL
EN TIEMPOS DE
PANDEMIA!



**Conversemos acerca de lo
que nos pasa y lo que
sentimos.**

Es importante reconocer nuestros sentimientos y aceptarlos; compartirlos con las personas más próximas y conversar con nuestros hijos e hijas sobre lo que cada uno/a siente.



otro programa de



¡CUIDEMOS
NUESTRA SALUD
FÍSICA Y MENTAL
EN TIEMPOS DE
PANDEMIA!



Registremos nuestras vivencias

- Lo que estamos experimentando es un hecho histórico que quedará para siempre en nuestra memoria.
- Intentemos registrar distintos momentos a través de fotos, videos o escritos que muestren cómo estamos afrontando esta experiencia.
- Esto puede ayudarnos a expresar nuestros sentimientos y valorar lo que estamos haciendo. Podemos construir un relato para elaborar colectivamente esta experiencia.
- Más adelante, se puede armar un cuaderno familiar al cual podremos recurrir como familia cuantas veces lo necesitemos.



otro programa de



¡CUIDEMOS
NUESTRA SALUD
FÍSICA Y MENTAL
EN TIEMPOS DE
PANDEMIA!



Felicitémonos todos los días,

porque estamos haciendo nuestro mejor esfuerzo. Recordemos que quedándonos en casa y moviéndonos lo estrictamente imprescindible, estamos siendo solidarios con todos y todas. ¡Ánimo!



otro programa de

