

# SALUD MENTAL EN TIEMPOS DE CUARENTENA



La situación de salud actual que vivimos a nivel mundial, nos obliga a pasar todo el tiempo posible en casa como medida preventiva (cuarentena), contexto actual de nuestros estudiantes.



El confinamiento en nuestros hogares por periodos muy largos de tiempo puede generar la presencia de malestares psicológicos.



# ¿QUÉ PODEMOS HACER PARA CUIDARNOS?



*Aquí les dejaré algunas sugerencias para promover algunos factores protectores que ayudan a cuidar nuestra salud mental y de nuestra familia...*

# TENER UNA RUTINA DIARIA



La idea es que sea establecida por la familia, con el compromiso de cumplirla. Establecer horarios para levantarse, comer, hacer tareas domésticas y escolares o laborales (si se encuentra con teletrabajo).

Mantener espacios definidos de tiempos ayuda a mantener una noción de orden y propósito dentro del contexto de incertidumbre que se vive por la pandemia.

# SUGERENCIA DE RUTINA DE ESTUDIO PARA NUESTROS ESTUDIANTES





*Si bien son importantes los espacios productivos dentro de la rutina, también lo son los de juego, actividad física y descanso. No los olvidemos!!!  
Y aprovechemos de generar nuevos espacios de compartir familiar*



# ALIMENTACIÓN SALUDABLE



Junto con la actividad física, es de suma importancia para cuidar nuestro cuerpo una alimentación equilibrada. Si bien no siempre es fácil abastecernos en el periodo de cuarentena, la idea es poder incluir todos los tipos de alimentos, con sus correspondientes porciones.

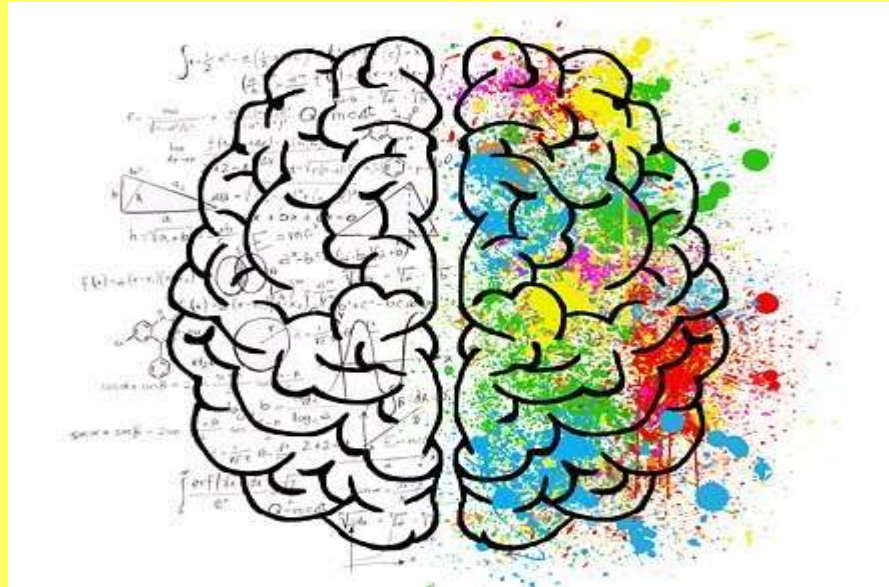


# OPTIMIZACIÓN DE LA TECNOLOGÍA



La tecnología puede ser nuestro mejor aliado a la hora de mantener las relaciones que emocionalmente extrañamos en el contexto de la cuarentena.

La realización de videollamadas con familiares y amigos, nos permite mantener la sensación de unión a pesar del distanciamiento físico.



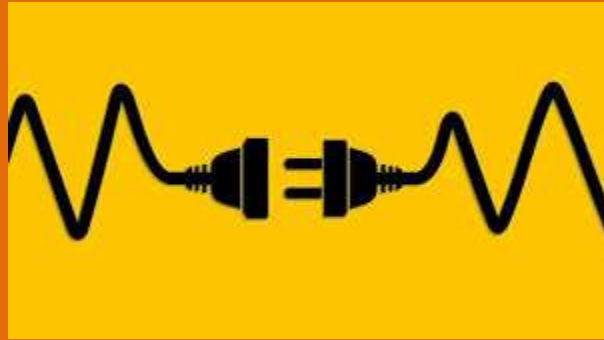
*Es importante no abusar de los aparatos tecnológicos para entretener a nuestros hijos e hijas. A largo plazo puede generar menor tolerancia a la frustración y aumento de la ansiedad.*

*No nos angustiemos si los niños y niñas no están todo el tiempo entretenidos, recordemos que el aburrimiento es la cuna de la imaginación y la creatividad.*

# EVITAR LA SOBREINFORMACIÓ



Parte importante de cuidar nuestra salud mental en tiempos de pandemia es limitar el consumo de noticias al respecto, y las que veamos o leamos, corroborar que sean de fuentes confiables. Esto último, con el fin de no alimentar el pánico y la ansiedad que pueden tener como consecuencias como: pesadillas, insomnio, estrés, mal humor, aumento del apetito, entre otras cosas.



*Alimentemos nuestra mente con información o noticias que no tengan que ver directamente con el COVID -19, como actividades artísticas y/o recreativas.*





Todos respondemos de manera diferente a eventos estresantes como es la propagación del virus COVID -19. Dentro de las reacciones esperadas tenemos:

- **Miedo y ansiedad:** Sobre el contagio, el desabastecimiento, obligaciones laborales y/o familiares, dificultades para dormir y comer adecuadamente.
- **Desánimo, tristeza y aburrimiento**
- **Rabia y frustración**
- **Estigmatización** (en caso de contagiarse o exponerse)

Si en casa evidencian que algún estudiante presenta algunas de éstas manifestaciones y no saben cómo afrontarlas de manera efectiva se ha abierto un canal de comunicación vía correo electrónico para que puedan plantear sus dudas y dificultades.

[psicologa@cmu.cl](mailto:psicologa@cmu.cl)

¡Saludos!



*Ps. Karína Cortez Quevedo*  
*Departamento Psicoeducativo*  
*Colegio Miguel de Unamuno*