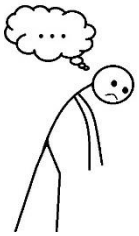
I.MUNICIPALIDAD DE LINARES
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN
ESCUELA LOS LEONES
PS. DANIELA SALGADO JIMÉNEZ

RECOMENDACIONES PARA UNA ESTANCIA SALUDABLE EN EL HOGAR



La misión de quedarse en casa, podría generar mucho malestar…

Sabemos que el estar en cuarentena, puede generar angustia, aburrimiento y también diferencias con nuestros/as hijos/as, al permanecer mucho tiempo en un espacio acotado.

¿Pero cómo podemos sobrellevar este tiempo de cuarentena en armonía? A continuación, entregaremos algunos factores de protección que nos ayudarán:

1. AFRONTAMIENTO POSITIVO DE LA SITUACIÓN

2. EVITA LA SOBREINFORMACIÓN

El exceso de información puede generarnos mucha ansiedad, estrés y confusión…
Lo adecuado es informarse, pero no estar todo el día conectado a redes sociales, televisión u otros medios de comunicación. Puede ser útil informarse sólo una vez al día.

3. CUIDA TUS HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN Y SUEÑO

Es muy importante, respetar las horas de sueño y seguir una dieta balanceada y saludable con el fin de conservar el orden cotidiano. Así, no será tan difícil retomar nuestras actividades fuera del hogar.

4. EVITA LA HIPERVIGILANCIA DEL ESTADO DE SALUD

Aunque debemos cuidarnos, no es apropiado caer en extremos, interpretando de manera catastrófica todo tipo de signos que aparecen. Esto nos hará sentir muy ansiosos.

5. ORGANIZA TU DÍA EN CASA

Es muy recomendable que, aunque estemos en casa todo el día, dejemos un espacio de tiempo para todo tipo de actividades, aquellas que tienen que ver con los deberes y las de descanso y/o distensión

6. PRESTA ATENCIÓN A TUS EMOCIONES

Las emociones, son las reacciones de nuestro cuerpo a diversas situaciones. Estas pueden ser positivas (alegría, optimismo, gratitud, curiosidad, etc.) o negativas (enojo, frustración, miedo, vergüenza, etc.).

Comprender el origen de una emoción negativa, hará que podamos controlarla y generar situaciones de cambio para que sea reemplazada por una positiva. Negar la emoción, no reconocerla o bloquearla, puede producir daños a nivel psicológico y físico.

7. MANTÉN CONTACTO CON TUS SERES QUERIDOS

Es muy probable que estemos muchos días en casa y que mantengamos contacto sólo con quienes vivimos. Por ello, y para evitar perder contacto con otros seres queridos de la familia, utiliza la tecnología para mantener la unión.