



COLEGIO IGNACIO
CARRERA PINTO

CONSEJOS Y TAREAS QUE NOS PERMITEN CUIDAR DE NUESTRA SALUD MENTAL EN CUARENTENA



- Estimada Comunidad Escolar:

Junto con saludar, y esperando se encuentren bien, tanto física como emocionalmente, a continuación les presentamos consejos y algunas recomendaciones vinculadas a nuestra salud mental, la que debemos preocuparnos de cuidar durante esta cuarentena.

Esperamos la información que se da a conocer a continuación, sea de utilidad para usted y su entorno mas próximo.

Atentamente
Convivencia Escolar



MANTENER UNA BUENA HIGIENE PERSONAL

Hoy en día, al despertarnos en la mañana es muy tentador quedarse con pijama, pero no es una buena estrategia, porque el cerebro asocia nuestras vestimentas con las predisposiciones anímicas. Entonces, si estamos todo el día "empijamados", nuestras conductas serán poco productivas. Lo mejor es armar una rutina, eso significa que debemos ducharnos y ponernos ropa limpia. Esto es clave para comenzar el día con una actitud positiva.



★ ★ ★
¡TAREA!



Crear una rutina diaria;

- Establecer horario para levantarse y ducharse.
por ejemplo a las 09:00 am.
- Establecer horario para dormir 22:00 hrs. Antes de acostarse realizar rutina de higiene personal, por ejemplo cepillarse los dientes.

MANEJO DE LA INFORMACIÓN

- Es importante informarnos, pero esto **no significa que debemos consumir todo el día noticias sobre la pandemia**. Es necesario elegir horarios específicos para ver noticias en los celulares y en la TV. De esta manera, le damos aire fresco a nuestro cerebro, lo que permitirá que nuestras emociones tengan un respiro ante el bombardeo de tanta información.

★ ★ ★
¡TAREA!



- Establecer un horario para ver noticias sobre la contingencia, por ejemplo 2 veces al día. Es ideal donde niños no estén pendientes a esta información.
- No concentre su atención solo en antecedentes negativos.

HACER ACTIVIDAD FÍSICA

- Ejercitarse es fundamental para liberar tensiones y angustias. Así podemos liberar hormonas de felicidad que nos dejan emocionalmente más equilibrados. Si no contamos con los implementos, podemos barrer enérgicamente, limpiar los vidrios, ordenar nuestra casa, limpiar el patio, etc. Cuando nuestra mente está ocupada en algo positivo no tenemos tiempo de desarrollar emociones negativas como la tristeza y angustia.



¡TAREA!



Ejercicio físico: ejercicios de estiramiento, mover brazos, piernas, hombros, ejercitar con cosas que tengamos en casa y crear circuitos.

Ejercicio mental: Realizar respiraciones profundas, meditar, pensar en algo positivo que tengamos durante el día (buena salud, mi familia esta bien, el día esta lindo, etc.)

SEGUIR UNA BUENA ALIMENTACIÓN

- Para tener salud mental es necesario cuidar la alimentación. Te recomiendo que te des un tiempo para cocinar y comer de forma saludable. No lo hagas viendo la tv ni el celular o leyendo las noticias. Siéntate a disfrutar y saborear tus alimentos.



Respetar el horario de las comidas



Controlar las porciones



Escoger las técnicas de cocción más saludables



Hidratarse bien, mínimo 4 vasos de agua o líquido al día



Actividad física



Comidas rápidas sin doubles raciones ni bebidas gaseosas

ORGANIZAR OBJETIVOS CONCRETOS

- La ruptura de nuestras actividades cotidianas puede generar estrés, ansiedad, desconcierto y desorganización. Para desarrollar salud mental es necesario escribir nuestros objetivos y ejecutar acciones sencillas que nos permitirán lograr nuestras metas.



★ ★ ★
¡TAREA!
★ ★ ★

- Definir horarios y/o días para desarrollar ciertas actividades.
- Por ejemplo, durante la mañana asearnos, ordenar el hogar, trabajar, apoyar labor escolar de nuestros hijos, por la tarde realizar actividades recreativas, seguir desarrollando tareas pendientes, entre otras.

GESTIÓN DE NUESTRAS EMOCIONES

- En este periodo se puede muchas personas pueden sentirse agobiadas, ansiosas, irritables, tristes o preocupadas, por lo que es necesario generar espacios positivos como por ejemplo ser agradecido y conversar sobre como nos sentimos. Cuando nos concentramos en lo positivo cambiamos las conductas y nuestra disposición.



¡TAREA!



- Aprendamos a ser agradecidos por la vida, por la salud, por estar juntos en familia, una casa, una mascota, etc. Y cuando desarrollamos esta actitud nuestra disposición anímica cambia y el clima familiar se torna armonioso. Podemos ser agentes de salud emocional en nuestro hogar, proponer conversaciones y reflexionar sobre como nos sentimos.

CONEXIÓN SOCIAL

- Es preciso mantenerse conectados y cuidar nuestras relaciones. Aquí resultan básicas las tecnologías como las video-llamadas, cuidando su uso moderado. Las conversaciones virtuales y presenciales deben incluir la expresión de las emociones presentes, pero siempre deben terminar con ideas positivas de esperanza y amor.

TÉ DE CUARENTENA
para manter amistades en el aislamiento

-  Haz un grupo de WhatsApp con tus mejores amigos.
-  Marquen un horario fijo en que todos pueden estar online.
-  Diariamente en ese horario, hagan una video-llamada.
-  Haz un té y conversa con tus amigos hasta terminar el té.

BUEN HUMOR

- Cuando conversamos sobre lo que nos pasa, y nos sentimos contenidos y apoyados podemos empezar a relajarnos, podemos mirar las situaciones con humor y conseguimos sobrellevar las crisis de mejor manera.



- Pero esto es trabajo en equipo, todos los miembros de la familia deben dar lo mejor de sí para afrontar positivamente la cuarentena. Para comenzar puedes recordar experiencias y situaciones positivas vividas como familia y desde allí comienzas a generar espacios transformadores.

HIGIENE DEL SUEÑO

- Es fundamental fijar horas para levantarte y para irte a la cama, apagando el celular. En caso que no puedas, déjalo con un volumen bajo. Dormir bien es vital, porque nuestro cerebro comienza a eliminar información irrelevante y organiza lo importante en nuestra memoria.



- Si notas que tu sueño no es reparador es necesario dejar de consumir alimentos muy tarde, debes dejar de consumir información una hora antes de dormir, ejercita la respiración profunda para relajarte.

- Utilicemos la tecnología con la que contamos en la actualidad, para mantenernos conectados con nuestras familias y amigos, ofrezcamos nuestro apoyo a quienes más lo necesitan.

Cuenta Conmigo

