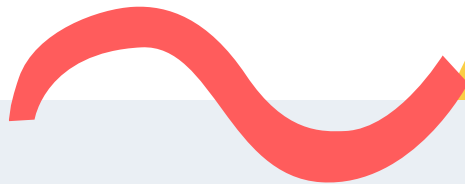


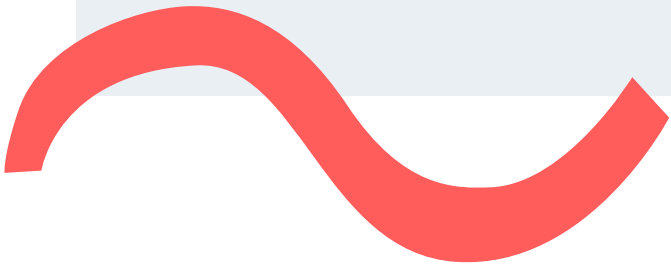





AUTOOCUIDADO EN TIEMPOS DE PANDEMIA





La salud tiene que ver con múltiples aspectos: la forma en que vivimos, trabajamos, nos relacionamos, pero también con lo que pensamos, sentimos y el valor que nos otorgamos y que nos otorgan los demás.



En tiempos de incertidumbre y crisis, es fundamental poseer un conjunto de estrategias para propiciar y fortalecer el bienestar integral.

ORIENTACIONES PARA ESTOS TIEMPOS DE CUARENTENA

1. ACEPTA Y VALIDA TUS EMOCIONES.

Es esperable:

- Tener miedo al contagio.
- Tener sentimientos de soledad al tener que estar aislado.
- Sentir irritabilidad debido al distanciamiento social.
- Sentir agobio por el encierro.
- Sentir incertidumbre.
- Este período es un proceso de cambio y eso puede implicar estrés.

2. PROMUEVE ESPACIOS DE ENCUENTRO CON QUIENES CONVIVES A DIARIO Y CON LOS QUE ESTÁN LEJOS A TRAVÉS DE ESPACIOS VIRTUALES.



ORIENTACIONES PARA ESTOS TIEMPOS DE CUARENTENA



3. CUÍDATE Y SE RESPONSABLE CON LOS DEMÁS.

4. TEN LA SEGURIDAD QUE EL TIEMPO PASARÁ Y QUE RECUPERAREMOS NUESTRA VIDA SOCIAL.

5. CUIDA EL EXCESO DE INFORMACIÓN.

6. INFÓRMATE POR CANALES OFICIALES.

7. ACOMPAÑA, MONITOREA Y APRENDE EL BUEN USO DE LAS TECNOLOGÍAS, COMO ESPACIOS RECREATIVOS O PARA COMUNICARSE CON OTRAS PERSONAS.



ORIENTACIONES PARA ESTOS TIEMPOS DE CUARENTENA

8. ORGANIZA TU RUTINA DIARIA, QUE SEA REALISTA CON TUS PROPIOS TIEMPOS:

- Horario de trabajo.
- Cuidado de la casa.
- Responsabilidades escolares.
- Actividades recreativas.



9. EN ESTE TIEMPO ES BUENO IR CAMBIANDO DE ACTIVIDADES, PARA QUE LOS DÍAS NO SEAN TODOS IGUALES.

10. PARA UN BUEN AUTOCUIDADO, DEBEMOS EXPRESAR CLARAMENTE NUESTROS SENTIMIENTOS, NECESIDADES O DESEOS, BUSCAR UN MOMENTO PARA HABLAR DE ASPECTOS CONFLICTIVOS Y PODER ESCUCHAR.