



DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN Y CONVIVENCIA ESCOLAR  
LICEO ZAPALLAR  
CURICÓ

## COVID 19 CORONAVIRUS

### ¿POR QUÉ ESTAMOS EN CUARENTENA?

La cuarentena preventiva implica que todas aquellas personas que no presentan síntomas y creen no haber tenido contacto con casos confirmados, eviten salir de sus casas, en la medida de lo posible y tiene una duración de 14 días.

Lo anterior implica que, durante el período establecido, hay que evitar lugares con grandes aglomeraciones de gente, no salir a centros comerciales, restaurantes, casas de amigos, bares, etc. En este sentido, es relevante que quienes hagan la cuarentena preventiva sólo salgan de sus casas cuando sea estrictamente necesario y toando las precauciones necesarias.

### CUIDAR NUESTRA SALUD MENTAL EN CUARENTENA

Cada vez que nos enfrentamos a situaciones nuevas nuestro cuerpo y nuestra mente perciben lo que se conoce como "stress", que de alguna u otra forma, son respuestas esperables que todos experimentamos cuando nos vemos expuestos a eventos desconocidos. Nuestra primera respuesta siempre será adaptativa, es decir, las primeras horas y días viviremos algunas dificultades para dormir bien, tendremos algo de "susto" por lo que podría pasar, entre otros síntomas.

Sin embargo con el paso de los días los síntomas debieran ir disminuyendo pues tu cerebro empieza a asumirlas como parte de la realidad y por lo mismo, la percepción de desadaptación debiera desaparecer.

Sin embargo este último punto en este caso en particular, se torna un tanto complejo. Sin lugar a dudas, estamos expuestos a constantes noticias e imágenes tanto de Chile como del mundo, que nos hacen "retroceder"... cuando ya pensábamos que nos sentíamos mejor solo basta conocer algo nuevo o escuchar un comentario de lo que está sucediendo, Y volvemos a sentirnos con miedo, susto, ansiedad y nos paralizamos.

Te invitamos a que puedas poner en práctica las siguientes sugerencias, las que no tan solo pueden servirte a ti, sino que también a los demás integrantes de tu familia.

1.- No pases todo el día en pijama. Aunque no lo creas, el cerebro se "programa" para funcionar dependiendo de los estímulos que estén cerca. Si no te cambias ropa, tu cerebro "entenderá" que aún no es el momento de activarse.

2.- No dejes de organizar tu día. Recuerda que debemos respetar horarios, cuidar nuestra rutina diaria hará más fácil tu trabajo en casa. Establece horarios para la diversión, horarios para compartir con la familia, horarios para tus tareas y deberes escolares, horarios para comunicarte con tus amigos a través de las redes sociales. Todo eso lo puedes hacer con un orden que tú mismo establezcas y te será mucho más fácil cumplirlo. Recuerda que cuando no

tenemos un orden "mental" de la rutina diaria, aparece el desorden y con ello el estrés y la ansiedad.

3.- No olvides respetar las horas de descanso. Si tienes muchos problemas para dormir te invitamos a utilizar diferentes estrategias para que tu cerebro y cuerpo se relajen. Un buen libro que te haga imaginar, música que te distraiga, una película, una serie que ojalá tengan algo de humor siempre serán bienvenidas.

4.- No olvides el contacto con tus pares: si bien en este período no podremos visitarnos personalmente, la tecnología es un recurso que está de nuestro lado. Tu celular y tu computador te permitirán comunicarte con tus amigos y compañeros de curso, a través de una videollamada puedes verlos, reír, ponerse al día. Si no tienes esos recursos en casa, quizás una llamada telefónica te podría ayudar.

5.- No abuses de los noticieros. Tenemos la tendencia a manejar nuestro televisor encendido en casa, y cada cierto rato aparecen noticias e imágenes que nos llenarán de angustia y ansiedad. Cuando creas que ya has visto suficiente, o te des cuenta que ya estás un poco cansado de ver lo mismo, cambia el canal, retírate de ese lugar o simplemente apaga la tv. La sobreexposición a los medios de comunicación no es positiva en estos casos.

6.- La importancia de la alimentación. Así como debes organizar tu rutina diaria, también debes preocuparte de que tu día contenga al menos las 4 comidas diarias que tu cuerpo necesita para funcionar (desayuno, almuerzo, onces, cena). No olvides que tu cena o última comida del día no debe ser tan pesada, pues no te permitirá dormir bien.

7.- El deporte en casa, también sirve. Hoy en día la gran mayoría de los deportistas del mundo están al igual que nosotros, en cuarentena. Muchos de ellos han encontrado formas de ejercitarse y poder así realizar rutinas dentro de casa. Si gustas de alguna disciplina puedes hacerla en el patio, en tu pieza o en otro lugar de tu comodidad. Incluso bailar te hará bien. Vamos, se puede!

**No olvides que cuidar  
nuestra salud mental  
es tarea de cada uno  
de nosotros.**