Consejos para Sobrellevar esta Cuarentena

Administra bien tu tiempo

1. Levántate todos los días. No te quedes en tu cama, báñate y anímate.
2. Establece una rutina diaria, proponte realizar actividades según horarios.
3. Planifica distintos objetivos y actividades entre lunes y viernes. Los fines de semana, para que se sientan como tales haz algo diferente, divertido, o relajante.
4. Cuida tu higiene del sueño. Duerme más de 6 horas y menos de 10. Comienza tu día en la mañana e intenta no dormirte tan tarde.
5. Dosifica el tiempo en que utilices redes sociales, por ejemplo dos horas al día. Así podrás destinar tiempo a más actividades y aprovechar mejor tu día.

Cuida tu bienestar emocional y mental

8. ACEPTA tus emociones y sentimientos. No huyas de ellos. Acepta tu inquietud y busca una solución realista y posible.
9. Si es posible comparte con otros lo que sientes: tus temores, tus dudas y alegrías.
10. Es normal que en tiempos de encierro puedas tener momentos tensos con tus familiares y tener diferencias. Si esto ocurre, intenta evitar discusiones, recuerda que todos estamos más irritables.
11. En momentos de una alta tensión emocional, intenta hacer una pausa y tomar conciencia de lo que sientes. Respira lentamente, bota el aire y siente que tu emoción se va con éste.
12. Si te sientes sobrepasad@, y esta situación es más frecuente de lo usual, PIDE AYUDA a tu familia, a tus amigos, a tu colegio: orientadores, psicólogos, profesores jefes y de asignatura, a alguien en quien confíes.

Cuida tu salud física

6. Haz ejercicio físico. Muévete. Usa todos los objetos y rincones de tu espacio para ejercitarte (suelo, escaleras, sillas; salta una cuerda), esto te mantendrá con más energía y ánimo..
7. Aliméntate lo mejor que puedas. Prefiere las frutas y verduras a la comida chatarra. Bebe líquidos como agua, té, jugos o infusiones.

Recuerda que esto también pasará...

13. APROVECHA ESTE TIEMPO como un espacio de reflexión en tu futuro: Propónte una meta, un objetivo a lograr en el futuro más allá de la cuarentena y la pandemia.
14. AYUDA a otros. Recuerda que todos estamos afectados por lo que sucede. A todos nos inquieta la enfermedad, la muerte, la soledad, el encierro, la pobreza...
15. EJERCITA TU FORTALEZA INTERIOR, la capacidad de sobrellevar el miedo, el aburrimiento, la incertidumbre.
16. Trata de tomar esta experiencia como un TIEMPO DE APRENDIZAJE de habilidades que servirán para tu futuro.

PROFESOR Y PS. FERNANDO RAMIRIREZ
PS. LORENA MELLADO
EQUIPO PLAN DE SEXUALIDAD AFECTIVIDAD Y GENERO. INSTITUTO NACIONAL (PSAG)

RECUERDA QUE TODO ESTO PASARÁ. NO PIERDAS EL OPTIMISMO, EL HUMOR Y LA ESPERANZA...