



## ***¿Cómo cuidamos nuestra salud mental en tiempos de COVID 19?***

*Como sabemos, la familia hace un tiempo ha comenzado a adaptarse de la mejor manera posible a esta nueva realidad, lo que era nuestra zona de confort como el trabajo, la escuela, y los paseos, ahora se transforman en zona de riesgo para nuestra salud. Mantenerse en casa la mayor parte del tiempo es la recomendación, y se espera que cada familia siga buscando su propia organización, que quizás ya está dominada, con lo básico para vivir.*

*Lo que se tiene pendiente, es la consciencia de nuestras emociones y la importancia que le debemos dar en nuestras vidas, no solo en tiempos de covid 19, sino, para la vida.*

*Sabemos que las situaciones trágicas o difíciles nunca se van a acabar, pero: ¿Cuál es ahora nuestro foco?...saber qué tan preparados estamos emocionalmente para enfrentarlas.*

*Este artículo entregará algunas herramientas de apoyo, para que Ud junto con su familia lo lleven a la práctica:*

*-Es importante lograr una buena comunicación entre el grupo de personas que habita el mismo espacio con el fin de llegar a acuerdos sobre los horarios y uso de espacios más tranquilos, ya sea para estudiar o para teletrabajar.*

*-En caso de conflictos entre las personas es importante lograr espacios de conversación, pero no inmediatamente después de la discusión. Lo ideal es dejar pasar un tiempo y luego con más calma, comunicarse y plantear nuevos acuerdos.*

*\_aquellos hogares que tienen niños pequeños, deben ser guiados en sus horas de estudios. Es recomendable hacer relevos entre los padres en la medida de sus posibilidades.*

- *Mantener conexión con sus seres queridos y tratar de continuar con las rutinas diarias. Pueden lograr seguir en contacto a través de las redes sociales, las videos conferencias y llamadas telefónicas.*
- *En momentos de estrés, poner atención a sus propias necesidades y sentimientos. Realicen actividades que les gusten y que los relajen.*
- *Hacer ejercicios regularmente adaptando el espacio y el estado físico de las personas. Dormir las horas habituales y comer saludable.*
- *Evitar el cansancio físico.*
- *Organizar el tiempo haciendo un horario de actividades. De esta manera nos damos cuenta que el tiempo ha sido provechoso.*
- *Seleccionar información y noticias para disminuir ansiedad, miedos y estrés.*
- *Para los niños es importante estar en un ambiente donde se sientan seguros y que reciben el apoyo para poder expresar sus emociones. Para esto pueden realizar actividades como jugar, pintar, dibujar, cocinar, socializar y acompañar en el aprendizaje.*
- *Expresarse. Hablar de sus emociones.*

**“NO DESCUIDE LA SALUD FÍSICA Y MENTAL”**

