

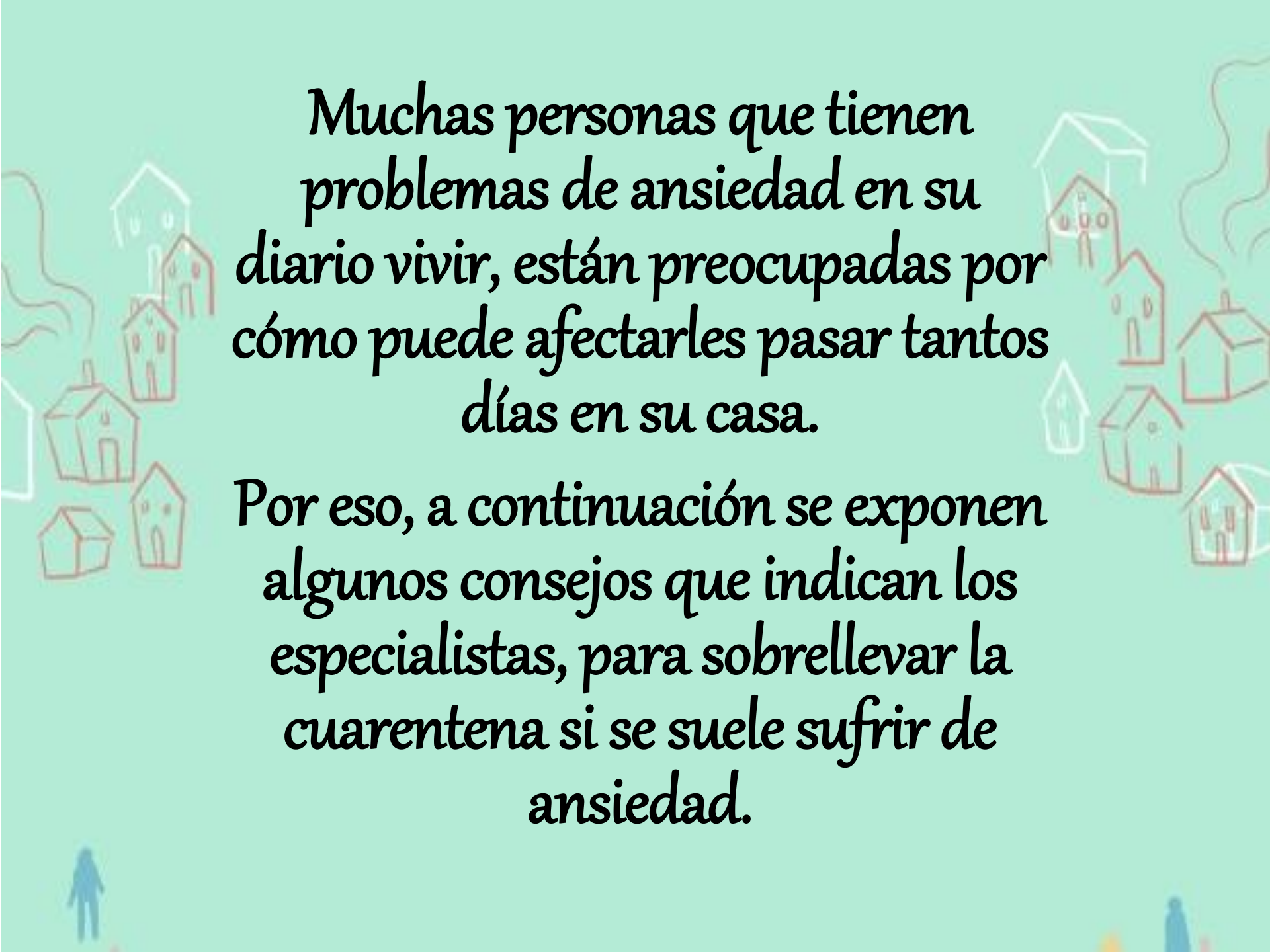


LICEO COMERCIAL
JAVIERA Y JOSÉ LUIS CARRERA

*¿Cómo enfrentar el
aislamiento en casa
cuando tenemos
problemas de
ansiedad?*

*Apdaptado por
Ps. Cecilia Vidal*



The background is a light teal color. It features several simple line-art drawings of houses in various sizes and colors (red, white, blue). In the bottom left corner, there is a small blue silhouette of a person walking. In the bottom right corner, there is a small blue silhouette of a person standing. The text is centered in the upper half of the image.

Muchas personas que tienen problemas de ansiedad en su diario vivir, están preocupadas por cómo puede afectarles pasar tantos días en su casa.

Por eso, a continuación se exponen algunos consejos que indican los especialistas, para sobrellevar la cuarentena si se suele sufrir de ansiedad.

Intenta mantener una rutina , pero sin sobrecargarte.

Incluye actividades que te animen o te hagan sentir bien, como cocinar, hablar con tus amistades, familia, etc.

Hacer ejercicio

Mirar correo

Llamar a Carla ♡

Hacer macarrones

Revisar pdf.

Establece un «Rato de Preocuparse»

Las personas que sufren de ansiedad dedican mucho tiempo de su día a pensamientos de preocupación, lo que se puede agudizar estando en cuarentena.

Por eso, se debe intentar poner un «límite» a los pensamientos que agobien y dedicar sólo 1 momento diario a las preocupaciones (sólo ese rato) para pasar el resto del tiempo a actividades y pensamientos agradables.



Practica ejercicios de respiración

Los ejercicios de respiración diafragmática, la meditación y la imaginería (visualizar un paisaje que te entregue paz) funcionan para relajarse.

Aquí te dejo un link:

Respiración cuadrada –

Técnica de respiración para reducir estrés

<https://www.youtube.com/watch?v=EzQNndZzlco>



Evitar la sobreinformación:

Dedicar sólo un rato diario a informarnos sobre la situación actual y luego desconectarse de las noticias o informativos el resto del tiempo



Habla y mantente en contacto con las personas que te

hacen sentir

bien, intentando

conversar lo

menos posible sobre

el coronavirus y

hablar sobre temas

que te distraigan



hablamos 5 minutos
del coronavirus...

y luego de
Élite. ¿OK?

Deja de lado la
sensación de que no
pueden ayudarte.

Hay muchos psicólogos
que siguen atendiendo
online desde su casa,
incluso centros que han
establecido ayuda
gratuita. No estás sol@



SERVICIO DE CONTENCIÓN TELEFÓNICA

porque queremos cuidar tu salud mental
en esta emergencia del COVID-19.

Si necesitas ayuda, llama al:

+56 9 7559 2366

Horario de atención: 10 a 19 hrs.



Otra organización gratuita que ofrece ayuda a través de redes sociales



SOY VOLUNTARIO

@abrazosvirtuales

**CONTENCIÓN EMOCIONAL GRATUITA PARA
PERSONAL DE SALUD Y CONTAGIADOS DE COVID19**



**RED DE DOCTORES, ENFERMERAS,
PSICÓLOGOS, TERAPEUTAS, COACH,
KINESIÓLOGOS** y profesionales
disponibles en distintas latitudes para
acompañarte de forma online y
gratuita en contención emocional para
momentos de crisis.



@abrazosvirtuales



abrazosvirtuales2020@gmail.com



Y si sufres un ataque de ansiedad...

* Procura no obsesionarte con los síntomas

* Intenta distraerte o pide
que te distraigan

* Recuerda:

se va a pasar...

