


Cómo mantener el ánimo positivo en tiempo de cuarentena



CLAVES PARA GESTIONAR NUESTRAS EMOCIONES DURANTE EL DISTANCIAMIENTO SOCIAL.



**CONTINUAMOS AFRONTANDO ESTOS DÍAS DE PANDEMIA EN
CASA, EN CONVIVENCIA CON LA FAMILIA.**

**A VECES, LA CONVIVENCIA SE TRADUCE EN UN GRAN ESFUERZO,
NOS FALTA TIEMPO PARA ESTAR SOLOS,
NOS INVADE LA SENSACIÓN DE NO TENER LIBERTAD,
ESTAMOS ANGUSTIADOS PORQUE NO SABEMOS CUÁNDO NI
CÓMO TERMINARÁ TODO ESTO...**

PARA TENER UNA BUENA **CONVIVENCIA FAMILIAR** AL ESTAR TANTO TIEMPO JUNTOS, DEBEMOS PONERNOS DE ACUERDO EN UNAS **NORMAS BÁSICAS**:

- **Mantener los espacios ordenados, ventilados y limpios;**
- **No olvidar nuestros cuidados personales (higiene y vestido);**
- **Lavarse frecuentemente las manos y cubrirnos con pañuelos desechables o con el codo flexionado si estornudamos o tosemos...**



MANTENER
EL ÁNIMO
DURANTE
LA CUARENTENA

EL **AISLAMIENTO FORZADO REQUIERE UNA AUTODISCIPLINA** IMPORTANTE, ESTAMOS MÁS SUSCEPTIBLES Y CORREMOS EL RIESGO DE PERDER EL ENTUSIASMO INVADIDOS POR PENSAMIENTOS NEGATIVOS.



CONSIDERAR ESTE TIEMPO COMO UNA OPORTUNIDAD DE CONTACTAR CON NUESTRO MUNDO INTERNO EN TOTAL LIBERTAD ES INDISPENSABLE.

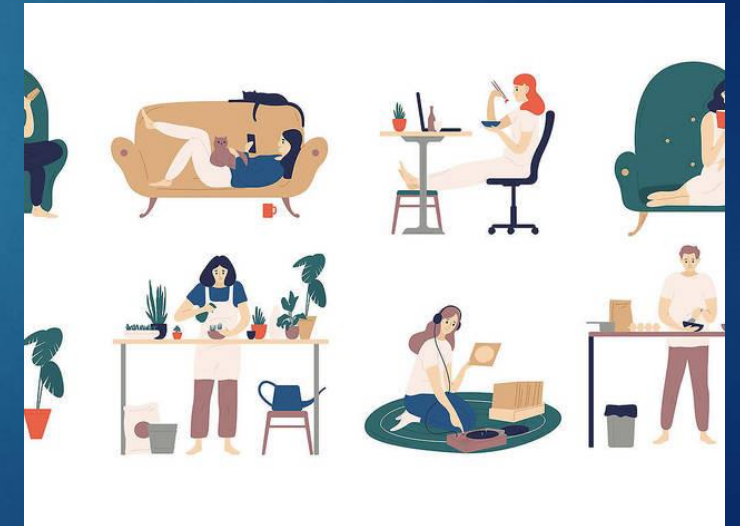
COMO PADRES NO DEBEMOS SENTIR CULPABILIDAD SI NO SOPORTAMOS
DETERMINADAS SITUACIONES O QUEREMOS ESTAR SOLOS...



No debemos confundir
esta **sensación de hartazgo e
impaciencia** con el
verdadero AMOR que
tenemos por NUESTRA
FAMILIA...

Pautas que te pueden ayudar a manejar tus emociones ante esta situación:

- ❖ ES MUY IMPORTANTE ENTENDER LO QUE ESTÁ PASANDO PARA **NORMALIZAR NUESTRAS EMOCIONES** Y EMPATIZAR CON LAS DE QUIENES NOS RODEAN.
- ❖ DEBEMOS ACEPTAR ESTE NUEVO ESCENARIO EN QUE ESTAMOS, ES NECESARIO **CAMBIAR NUESTRAS RUTINAS Y GESTIONAR EL TIEMPO DE OTRA MANERA,** ELLO NOS AYUDARÁ A SOBRELLEVAR LA FRUSTRACIÓN Y LAS SENSACIONES DE IMPOTENCIA.



- ❖ **TEN CUIDADO CON LAS ANTICIPACIONES NEGATIVAS.** MUCHAS VECES LAS PERSONAS SOLEMOS PENSAR QUE NOS OCURRIRÁ LO PEOR. ES CLAVE CENTRARSE EN EL MOMENTO PRESENTE, EN LO QUE CONOCEMOS HASTA ESE MOMENTO E INTENTAR ADAPTARNOS A ELLO. DEBEMOS ASUMIR QUE HAY MUCHAS COSAS QUE NO DEPENDEN DE NOSOTROS E INTENTAR SER OPTIMISTAS.



- ❖ **EJERCITA TU RESPIRACIÓN PARA CONTROLAR EL ESTRÉS.** LA SITUACIÓN ACTUAL DISPARA LA IRRITABILIDAD, LOS NERVIOS Y EL CANSANCIO... ADEMÁS, TODO VA CAMBIANDO EN CUESTIÓN DE MINUTOS...
- ❖ **CUIDADO CON LAS NOTICIAS FALSAS.** NUESTRA ANGUSTIA PUEDE SER MAYOR SI NO DIFERENCIAMOS LA REALIDAD DE LOS RUMORES.
- ❖ **NO ES CONVENIENTE AUTOEXIGIRNOS DEMASIADO.** NOSOTROS SEREMOS QUIENES MARQUEMOS NUESTRO RITMO, NO PERMITIREMOS QUE NUESTRO ESTADO DE ÁNIMO SE DETERIORE Y SEA ÉL QUIEN LO MARQUE LLEGANDO A LA DECEPCIÓN.



SI REQUIERES DE NUESTRA AYUDA ESCRIBENOS:

- ❖ **OSCAR TAPIA:** ORIENTADOR 1ER CICLO (PRE-KINDER A SEGUNDO BÁSICO).
OTAPIA@STJILLAPEL.CL
- ❖ **KATHERINE VALLE:** ORIENTADORA 2DO CICLO (TERCERO A SEXTO BÁSICO).
KVALLE@STJILLAPEL.CL
- ❖ **ALBERTO SANTANDER:** ORIENTADOR 3ER CICLO (SÉPTIMO A CUARTO MEDIO)
ASANTANDER@STJILLAPEL.CL
- ❖ **GABY ALFARO:** ORIENTADORA VOCACIONAL (TERCERO A CUARTO MEDIO)
GALFARO@STJILLAPEL.CL