



Esta Cuarentena la enfrentamos



Equipo de Convivencia Escolar
Liceo Ignacio Carrera Pinto
La Serena



En tiempo de pandemia muchas personas pueden sentirse ansiosas, angustiadas, irritables y también pueden presentar dificultades para dormir.

Las rutinas cambian y la vida ya no es como antes. Pero eso no significa que todo sea malo, puedes aún así, sentirte feliz y buscar otras maneras de disfrutar.



¿Te has sentido así?

Entonces, puedes probar con los siguientes pasos:



1. RESPIRA



Busca un lugar confortable, cierra los ojos, enfócate en tu respiración, inhala (6 segundos), sostiene el aire (3 segundos), exhala (9 segundos).



2. DESCANSA



Evita el exceso de información que pueda preocuparte más de la cuenta. Realiza pausas para dormir o realizar pequeñas actividades que alimenten tu mente y aporten alegría, pueden ser tan sencillas como acostarte en el pasto y mirar el cielo.



3. CREA RUTINAS

Organiza tu día con rutinas saludables como estudiar y ejercitarte. Te permitirán elaborar objetivos y cumplir metas y que tus días sean menos aburridos. (trata de no sobreexigirte demasiado, para que puedas disfrutarlo).

Comparte con tu familia los momentos que puedan, viendo una película, conversando, una comida, realizando juegos en conjunto.



4. CUÍDATE



- ✓ **Prefiere alimentos saludables,** esto hará que te sientas con más ánimo!



- ✓ **Procura dormir bien,** cuando no duermes tu sistema inmune se altera bajando tus defensas.



- ✓ **Ejercítate,** no sólo te sentirás con más energía y en forma. Comenzarás a liberar químicos naturales que harán que te sientas más feliz.



- ✓ **Mantén tu higiene personal** (duchas diarias, lavado de manos, cepillado de dientes) Pónte lind@ 😊.



- ✓ **Intenta tomar sol,** éste nos aporta vitamina D, fortaleciendo tus defensas contra enfermedades.



- ✓ **Quédate en casa y recuerda lavar tus manos frecuentemente.** Sal de tu casa sólo si es estrictamente necesario, utiliza para ello mascarilla y guantes. Estarás cuidando de ti y a tus seres queridos.



5. PIDE AYUDA



Si no mejoras o te empiezas a sentir peor, pide ayuda. Háblalo con tu familia, profesores, inspectoras, psicólog@s o trabajadora social de tu Liceo, puede que necesites ayuda profesional.

CUIDARNOS NOS HARÁ FUERTES COMO COMUNIDAD
Y recuerda, no estás sol@



Estamos contigo



Equipo de Convivencia Escolar
Liceo Ignacio Carrera Pinto
La Serena



Contacto: convivencia.ignaciocarrerapinto@gmail.com – duplapsicosocial.icp@gmail.com – Instagram: [icp_ls](#)

