

A large, bright yellow sun with a simple face consisting of two black dots for eyes, a red nose, and a curved smile. It is positioned in the upper left corner of the page.

¿CÓMO MANEJAR LA ANSIEDAD EN CUARENTENA?

A small, stylized blue bird icon with its wings spread, located to the left of the main title.A small, stylized yellow leaf icon with three lobes, located to the right of the main title.

RECOMENDACIONES COMUNIDAD AMÉRICO
VESPUCIO.

A small, stylized red flower icon with eight petals and a white center, located below the main title and to the left of the blue character.A large, blue, rounded character with a simple face consisting of two yellow dots for eyes, a pink nose, and a curved smile. It is positioned in the lower right corner of the page.

¿QUÉ ES LA ANSIEDAD EN CUARENTENA?

La ansiedad es un estado mental que se caracteriza por una **gran inquietud, una intensa excitación y una extrema inseguridad**, siendo agravada en cuarentena por no salir de casa durante tanto tiempo.



ANSIEDAD Y AFRONTAMIENTO.

El miedo y la ansiedad por una enfermedad pueden ser abrumadores y causar emociones fuertes en adultos y niños, cómo:

- Temores y preocupaciones por su propia salud y la de sus seres queridos.
- Cambios en el sueño o patrones de alimentación.
- Dificultad para dormir o concentrarse.
- Empeoramiento de los problemas de salud crónicos.
- Empeoramiento de las condiciones de salud mental.
- Mayor uso de alcohol, tabaco u otras drogas.





RECOMENDACIONES PARA MANEJAR LA ANSIEDAD EN CUARENTENA.



¡Organiza tu tiempo!



Organizar una rutina de trabajo.

Mantener una rutina de alimentación.



Incorporar actividad física en la mañana o en la tarde.

Comunicarse con familiares y amigos a través de la tecnología.



Quando hay niños(as) en el hogar, es importante que se definan espacios separados en donde los adultos puedan trabajar concentrados, pero sin perder el control de las actividades de los niños(as).

"La casa se tiene que reinventar con espacios más lúdicos para los niños(as) y un lugar donde los adultos puedan trabajar"



APOYA A TUS SERES QUERIDOS.

La comunicación virtual puede ayudar a usted y a sus seres queridos a sentirse menos solitarios y aislados. Por medio de:

- Teléfono.
- Email.
- Mensajes de texto.
- Video chat.
- Medios de comunicación sociales como Facebook, Instagram, entre otros.



OCIO CONTRA LA ANSIEDAD EN CUARENTENA.



- Primero que nada, **respira**. Dile **NO** a la sobre información.
- Mantente ocupado.
- **Cambia tu mentalidad**: no es encierro, es protección.
- Las redes de apoyo son esenciales.
- si hay pequeños en casa, se debe hacer del **hogar un lugar entretenido**.
- Por último, ayuda a quien puedas desde el hogar.

¡¡PRONTO NOS VEREMOS!!

Ps. Ma. Isabel Abarca Sereño. Programa Integración Escolar.

Ps. Nazareth Caraballo Prado. Convivencia Escolar.

Por atención Psicológica: llamar al Colegio

Martes y Viernes

