

PROGRAMA DE INTEGRACIÓN ESCOLAR

¿CÓMO CUIDARNOS EN TIEMPOS DE COVID-19

Ps. Constanza Rosales Molina



A

B



¿CÓMO CUIDARNOS EN TIEMPOS DE COVID?



A

B



1

INFORMACIÓN

Infórmate sólo en medios formales y evita el exceso de información, esto influirá directamente en tu estado emocional.

“Está comprobado que el tiempo de exposición a información va asociado al nivel de preocupación; la sobreexposición te crea un nivel de alerta que luego ya no puedes bajar”

B

A

2.

PENSAMIENTOS Y EMOCIONES

Es completamente natural tener pensamientos no deseados, préstales atención y trabájalos manifestando lo que sientes y piensas.

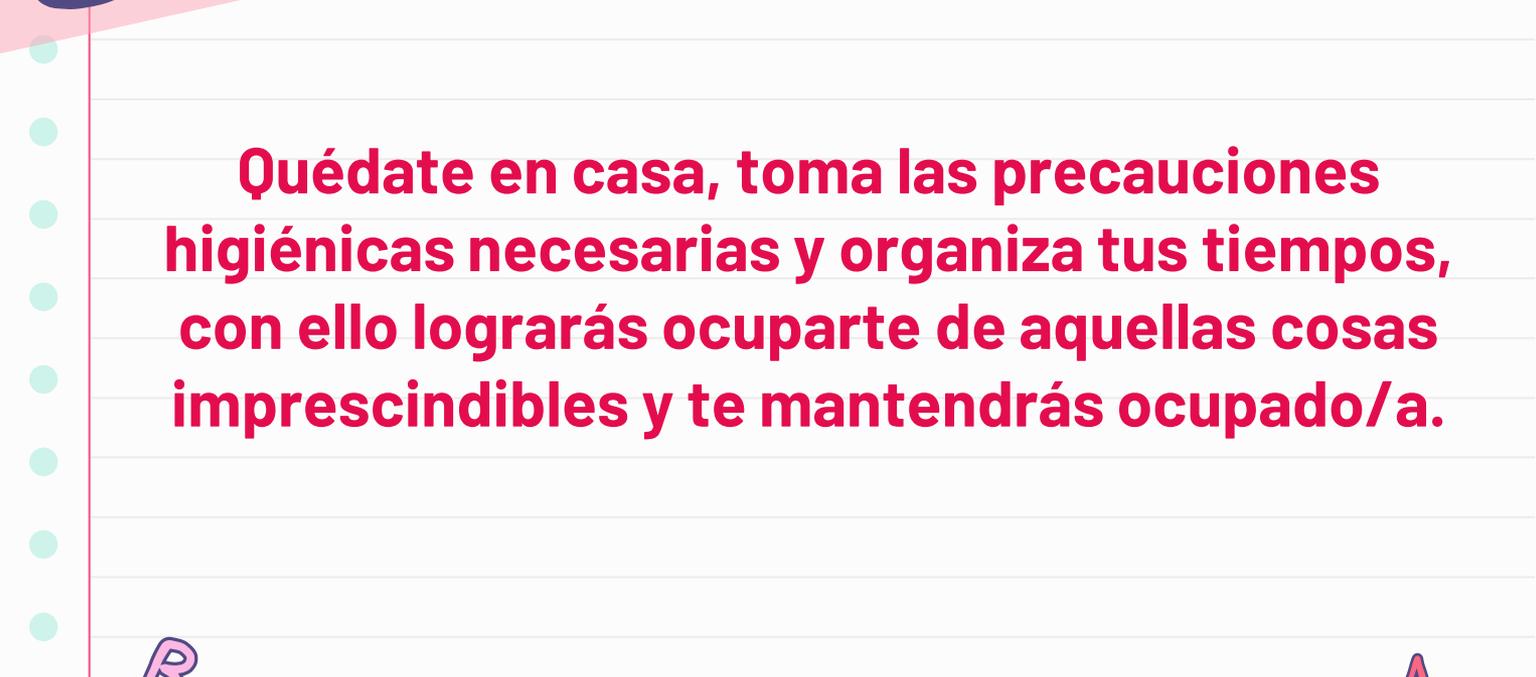
B

A



3.

PREVENCIÓN



Quédate en casa, toma las precauciones higiénicas necesarias y organiza tus tiempos, con ello lograrás ocuparte de aquellas cosas imprescindibles y te mantendrás ocupado/a.

B

A



4.

INCERTIDUMBRE

**Es inevitable que no exista
incertidumbre respecto a la situación
actual, sin embargo, aprender a entrar y
salir del tema nos ayudará como un
recurso.**

“La incertidumbre es una reacción normal y adaptativa ante una situación imprevista, y que tiene utilidad, que es una emoción que nos va a ayudar a poner en marcha planes de acción para reducir esa situación incierta”

B

A

5.

RUTINAS

Es primordial crear rutinas que incluya horarios respecto a cuándo nos levantamos, alimentamos, estudiamos, descansamos, acostamos, entre otros. Asimismo, resulta importante gestionar y respetar los espacios en donde uno realice cada una de las actividades.

“Se trata de crear un plan de acción en función de las circunstancias actuales, sabiendo que si mañana cambia la situación, con la experiencia de mi plan actual podré crear otro para adaptarme”

B

A



6.

TIEMPO EN FAMILIA

Todos tenemos distintos tipos de familias, sin embargo, intenta aprovechar tiempo para conocerse, escucharse y compartir.

B

A



7.

DEFENSAS



-
-
-
-
-
-
-
-

Resulta fundamental alimentarnos de manera adecuada, intenta escoger entre alimentos nutritivos y beber agua diariamente, además, es necesario tener la mente lo más despejada posible. Todas estas medidas ayudan a fortalecer nuestro sistema inmunitario.



B



A





8.

ACTITUD



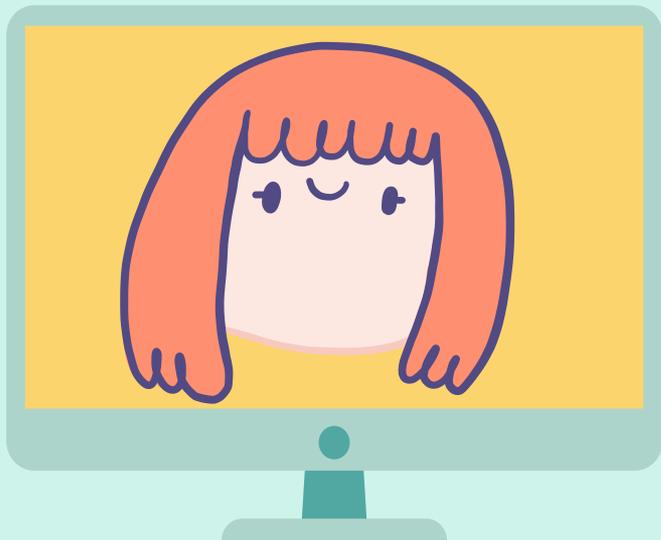
Dentro de todo este complejo momento, busca aquello que pueda resultar positivo en tu vida, apoya en los quehaceres del hogar e intenta realizar actividades de tipo recreativas.

B

A



QUERIDAS Y QUERIDOS



Quédate en casa, juntas/os saldremos de esta!



ESTUDIANTES
ante cualquier duda, consulta o
apoyo, les dejo mi correo para
contactarnos:

constanza.rosales@politecnicosanluis.cl