



Cuidados para el bienestar psicológico y emocional ante la pandemia COVID-19 (Organización Mundial de la Salud)

Equipo de Convivencia Escolar
Colegio San Bernardo.



La situación de confinamiento en casa durante varios días puede generar mucho malestar psicológico.-



“Por la creciente preocupación por la pandemia en estas semanas vemos el aumento de casos de personas con **trastornos de ansiedad y depresión**: la incertidumbre, la sensación de descontrol, la angustia, la desesperación y el pánico hacen estragos en pacientes emocionalmente vulnerables.”

Por tales motivos compartimos a ustedes los siguientes tips:



EVITAR LA SOBREINFORMACIÓN

La sobreinformación puede generar mucha **ANSIEDAD**.

- ❑ Para cuidarnos **evitaremos** estar con al **tele encendida** en todo el día.
- ❑ Nos informaremos en un sólo momento concreto del día que hayamos elegido previamente (mañana, tarde o noche)
- ❑ El resto del día estaremos ocupados haciendo actividades que no tengan relación con este tema.

AFRONTAMIENTO POSITIVO

- ❑ Debemos concentrarnos cognitivamente no en que no podemos salir, sino que gracias a nuestro sacrificio personal:
 - Estamos haciendo un bien para los **DEMÁS** y la **SOCIEDAD**.
 - Privilegiamos el **BIEN COMÚN SALVANDO VIDAS**.



- ❑ **Limitar** el tiempo conectados a la **TECNOLOGÍA**.
- ❑ Buscar formas de **actividad física** que podamos realizar **en casa**.

RECOMENDACIONES



- “Mantenga a los niños cerca de sus padres y/o familiares. Mantenga las rutinas familiares tanto como sea posible o cree nuevas rutinas, especialmente si los niños deben quedarse en casa”.
- Sin embargo, evitar que, al menos durante un tiempo, niños, niñas y adolescentes mantengan contacto físico especialmente con abuelos, ya que los adultos mayores son los más vulnerables frente a Covid-19”.

"Los adultos mayores, especialmente en aislamiento y con deterioro cognitivo o demencia, pueden ponerse más ansiosos, enojados, o retraídos durante el brote o la cuarentena", por ello es útil compartir y explicar datos simples de lo que está sucediendo y repetir la información cuantas veces que sea necesario".



EN LA SUSPENSIÓN DE CLASES



NO
ES MÁS
VACACIONES
PARA LOS
HIJOS.

NO
ES PASEOS
AL MALL.

NO
ES SALIDAS
AL CINE.

NO
ES QUE VAYAN
A FIESTAS.



 **SI**

ES PARA QUE NUESTROS HIJOS SE QUEDEN EN
CASA, PARA SU PROTECCIÓN Y NO CONCURRIR
A LUGARES DONDE ASISTAN BASTANTE GENTE.
¡POR FAVOR SEAMOS RESPONSABLES!