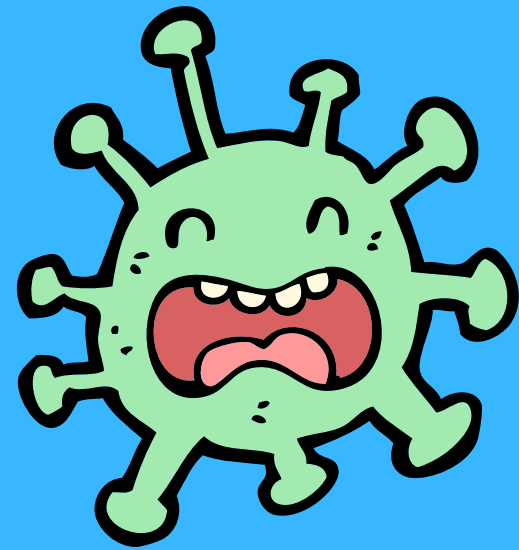


ESCUELA SIGLO XXI

GUÍA DE AUTOAYUDA PARA AFRONTAR EL MALESTAR PSICOLOGICO CAUSADO POR EL COVID-19 (CORONAVIRUS)

Departamento de convivencia escolar
Psicóloga Geraldine Navia

La llegada del virus, ha generado efectos psicológicos negativos en nuestros niños, producto del confinamiento y la sobre información.



Es por esta razón, que te recomendamos prestar atención a los siguientes emociones de alta intensidad o persistentes.

- **Nerviosismo, agitación o tensión.**
- **Sensación de peligro o pánico.**
- **No poder dejar de pensar en la enfermedad.**
- **Dificultad para concentrarse o dormir.**
- **Cambio en el apetito.**
- **Enojo o ira sin justificación.**



Frente a estos síntomas se recomienda



- IDENTIFICAR LOS PENSAMIENTOS QUE GENERAN MALESTAR



- DAR ESPACIO PARA QUE EXPRESE SUS EMOCIONES SIN CUESTIONARLAS

r to

- RESGUARDAR A LOS NIÑOS



- LIMITAR LA CANTIDAD DE INFORMACIÓN

- MANTENER UNA RUTINA



- EN LA QUE INCLUYA TRABAJOS Y JUEGOS

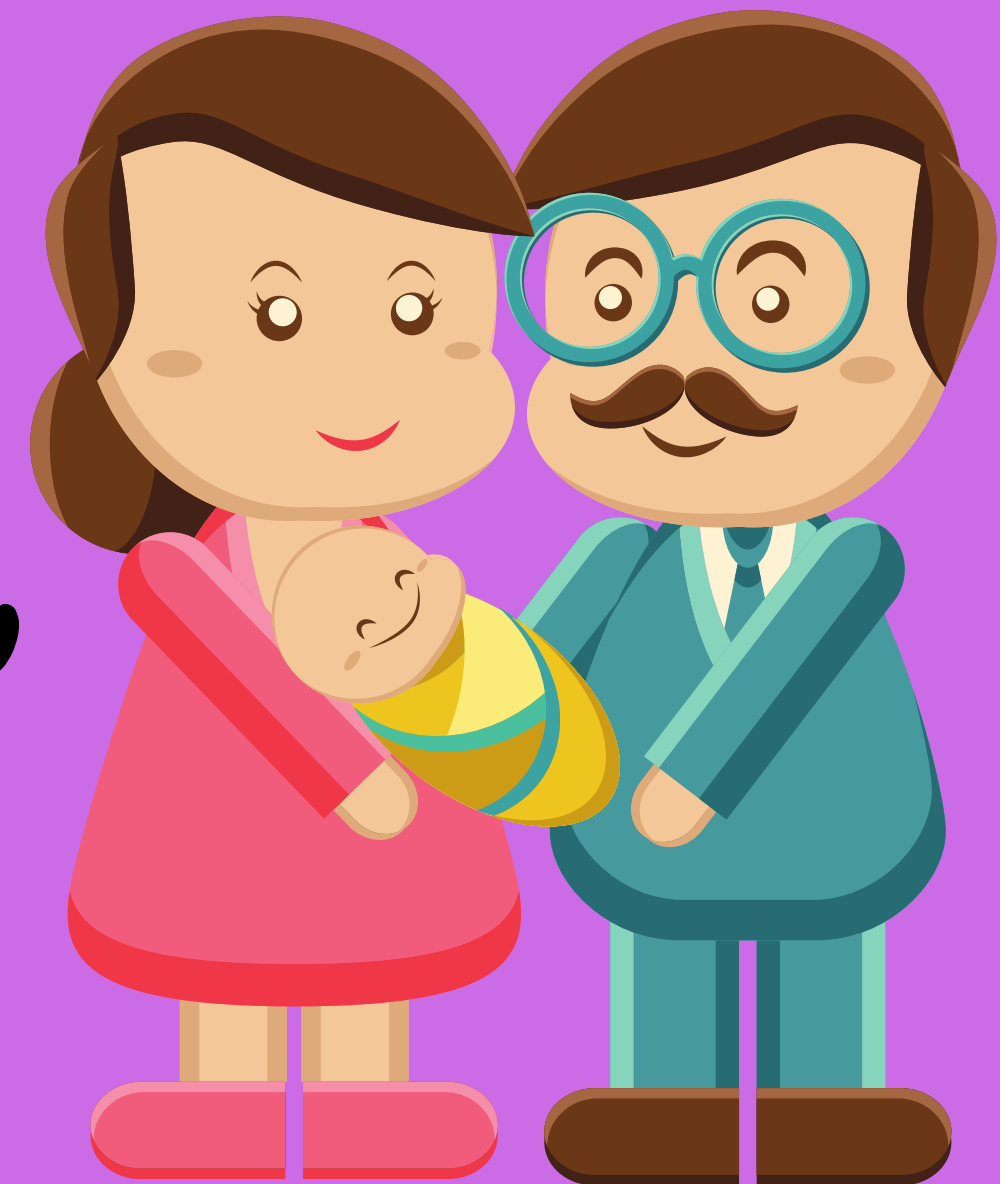
¿QUÉ HACEMOS LOS PAPÁS?

- **Mantén una actitud optimista: ¡Eres fuerte y capaz!**
- **Mantén el cuidado de la higiene: ¡Es la mejor prevención!**
- **Evita hablar permanentemente del tema: ¡Comunícate con tus familiares y amigos!**
- **Adapta y continúa con tus labores pero desde la casa**



-AUTOCUIDADO: RECIBE LUZ NATURAL 20 MINUTOS AL DÍA, MANTÉN UNA DIETA EQUILIBRADA, DUERME UN NÚMERO DE HORAS ADECUADAS, Y LO MÁS IMPORTANTE, NO PIERDAS EL SENTIDO DEL HUMOR. PIDE AYUDA A TU RED DE APOYO SI LO NECESITAS.

-TIEMPO PARA LA CREATIVIDAD: PUEDE SER EL TIEMPO PERFECTO PARA LA CREATIVIDAD, EN SOLITARIO O EN COMPAÑÍA, PUEDES COCINAR, HACER PEQUEÑOS ARREGLOS O DECORAR LA CASA.



¡ÁNIMO!

RECUERDA A LOS NIÑOS QUE SOMOS
UN EQUIPO, PASEMOS ESTOS DÍAS EN
NUESTROS HOGARES DE LA MEJOR
FORMA POSIBLE.

