

En el contexto nacional y mundial, es común experimentar emociones asociadas al malestar y la preocupación. Poder diferenciarlas y comprender de donde provienen, nos permiten un manejo más adecuado de las mismas y un mayor conocimiento personal.

RECONOCIENDO EMOCIONES Y SENSACIONES

ANSIEDAD

¿Cómo la reconocemos?

Características físicas

Sudoración
Temblores
Tensión muscular
Taquicardia / palpitaciones
Molestias digestivas

Características psicológicas

Inquietud
Temor a perder el control
Sensación de extrañeza
Irritabilidad

ANGUSTIA

¿Cómo la reconocemos?

Características físicas

Dolor torácico
Escalofríos
Sudoración
Taquicardia o palpitaciones
Mareo o desmayos
Náuseas o dolor de estómago
Sensación de ahogo

Características psicológicas

Miedo a morir o volverse loco
Sentimiento de irrealidad

ESTRÉS

¿Cómo la reconocemos?

Características físicas

Dolor de cabeza
Estreñimiento
Dolor de pecho
Palpitaciones

Características psicológicas

Sentirse abrumado/confundido
Estar irritable/de mal humor
No poder relajarse
Problemas de concentración
Preocupación constante

¿CÓMO LIDIAR CON ESTAS EMOCIONES DURANTE ESTE PERIODO?

EXPRESA LO QUE SIENTA

Hable con personas en las que usted confíe que le puedan ayudar. Contáctese con amigos y con su familia.

RESPIRE Y CONÉCTESE

Busque un espacio para estar solo (a) y medite. Sentir la respiración y concentrarse en el cuerpo le ayudará a relajarse.

LIMITE LOS CONSUMOS

No use alcohol y drogas para manejar sus emociones durante este periodo. Si se siente sobrepasado(a) acuda a un profesional de la salud para orientación.

EVITE LA SOBREEXPOSICIÓN A MEDIOS DE COMUNICACIÓN Y REDES SOCIALES

Evite la preocupación y la angustia para usted y su familia, busque fuentes de información creíbles y confiables.

CUARENTENA EN FAMILIA

MANTENGAN SU RUTINA

Procuren cuidar sus horarios tal como los tenían antes, esto les aportará un sentimiento de continuidad más allá de la crisis.

CUIDEN SU DIETA

Alimentarse bien puede ser un recurso fundamental al momento de mantener un estado de ánimo estable, además de un sistema inmune fuerte.

ORGANICEN Y CUIDEN LOS ESPACIOS

Elaboren una tabla familiar donde puedan mantener los espacios individuales y puedan coincidir en espacios comunes de manera organizada.

COMUNÍQUESE

Decir las cosas en espacios seguros es fundamental para prevenir malentendidos o riñas y también para que los más reservados tengan la confianza para hablar o entregarle apoyo.

MANTENGA UNA ACTIVIDAD LÚDICA

Darse un espacio para “jugar” en familia permitirá liberar algo de tensión y reforzará las relaciones. Lo importante es que todos participen.



¿QUÉ PODEMOS HACER CON LOS MÁS PEQUEÑOS?

Mantener la rutina de los días de semana y fines de semana, escrita y a vista de los niños. Debe contener al menos:

- Espacios de actividades didácticas.
- Controlar el uso de pantallas.
- Planificar actividades de entretenimiento.
- Involucrarlos en quehaceres del hogar.

¿CÓMO NOS CUIDAMOS LOS ADULTOS?

Es importante mantener una rutina y proponerse solo una meta diaria extra a los quehaceres cotidianos.

- Mantener horarios establecidos.
- Hacer ejercicios en el hogar al menos 3 días a la semana.
- Alimentación saludable.
- Realizar actividades de ocio.
- Compartir tareas con integrantes de la casa.

¿QUÉ DEBEMOS TENER PRESENTE CON LAS PERSONAS MAYORES?

- Realizar rutina de higiene y desayuno TODOS los días.
- Recordar diariamente la fecha y alguna noticia de actualidad.
- Realizar ejercicios de estimulación cognitiva.
- Intentar movilizarse, según capacidades.



vitacura.cl



[facebook.com/vitacura](https://www.facebook.com/vitacura)



[@vitacura_](https://www.instagram.com/@vitacura_)



[@munivitacura](https://www.twitter.com/@munivitacura)



CONSEJOS EN SALUD MENTAL

