



COMO CONLLEVAR LA CUARENTENA

COLEGIO SAN ESTEBAN TALCA
PROGRAMA DE INTEGRACIÓN ESCOLAR

Hay que abordar el estrés que genera esta situación

¿QUE ES EL ESTRÉS ?

Se considera un estado de cansancio mental por la exigencia de un rendimiento muy superior al normal, por lo que suele provocar diversos trastornos físicos y mentales



COMO AFECTA EL ESTRÉS EN CARENTENA

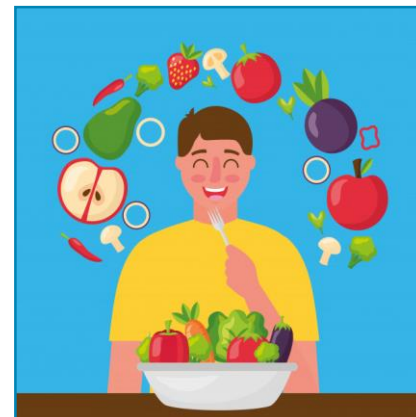
Afecta el estado del ánimo y más cuando se prolonga en el tiempo. En este caso situaciones como la cuarentena y el encierro en casa lo aumentan.

¿COMO PUEDO COMBATIR EL ESTRÉS?



ACTIVIDAD FÍSICA

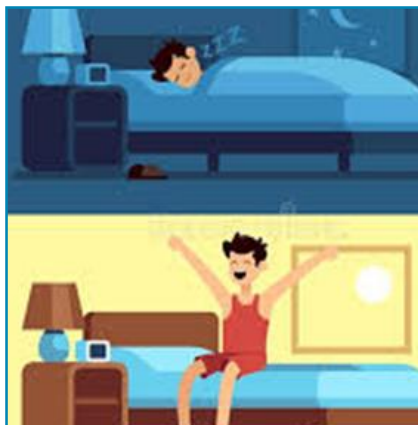
Lo ideal es realizar ejercicios que ayuden a relajar el cuerpo como la meditación y la elongación.



ALIMENTACIÓN SALUDABLE

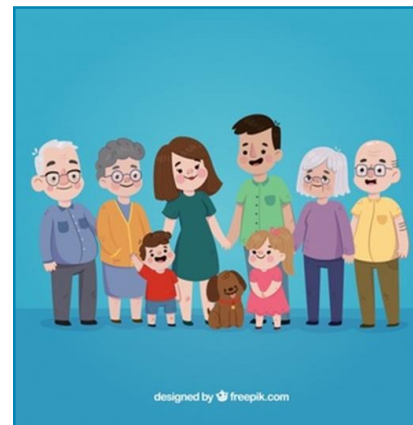
Fomentar el consumo de una dieta equilibrada, evitando ingerir bebidas alcohólicas y cigarrillo.

¿COMO PUEDO COMBATIR EL ESTRÉS?



DESCANSO Y SUEÑO ADECUADO

Trate de relajarse antes de ir a la cama y lo principal es dormir mínimo 8 horas, ya que esto permitirá un buen descanso para despertar con energía.



VIDA FAMILIAR

Este estado de alarma puede alterar las relaciones y convivencia en el hogar. Por lo que es necesario fomentar instancias de comunicación, como la "sobre mesa" ya que podría ser un espacio agradable de dialogo.



**HOY EN DÍA LA FAMILIA ES EL CIRCULO SOCIAL
MÁS CERCANO Y NUESTRA CASA ES EL LUGAR
MÁS SEGURO,
HAGAMOS DE ESTA CRISIS UNA OPORTUNIDAD
PARA FORTALECER LA FAMILIA**

