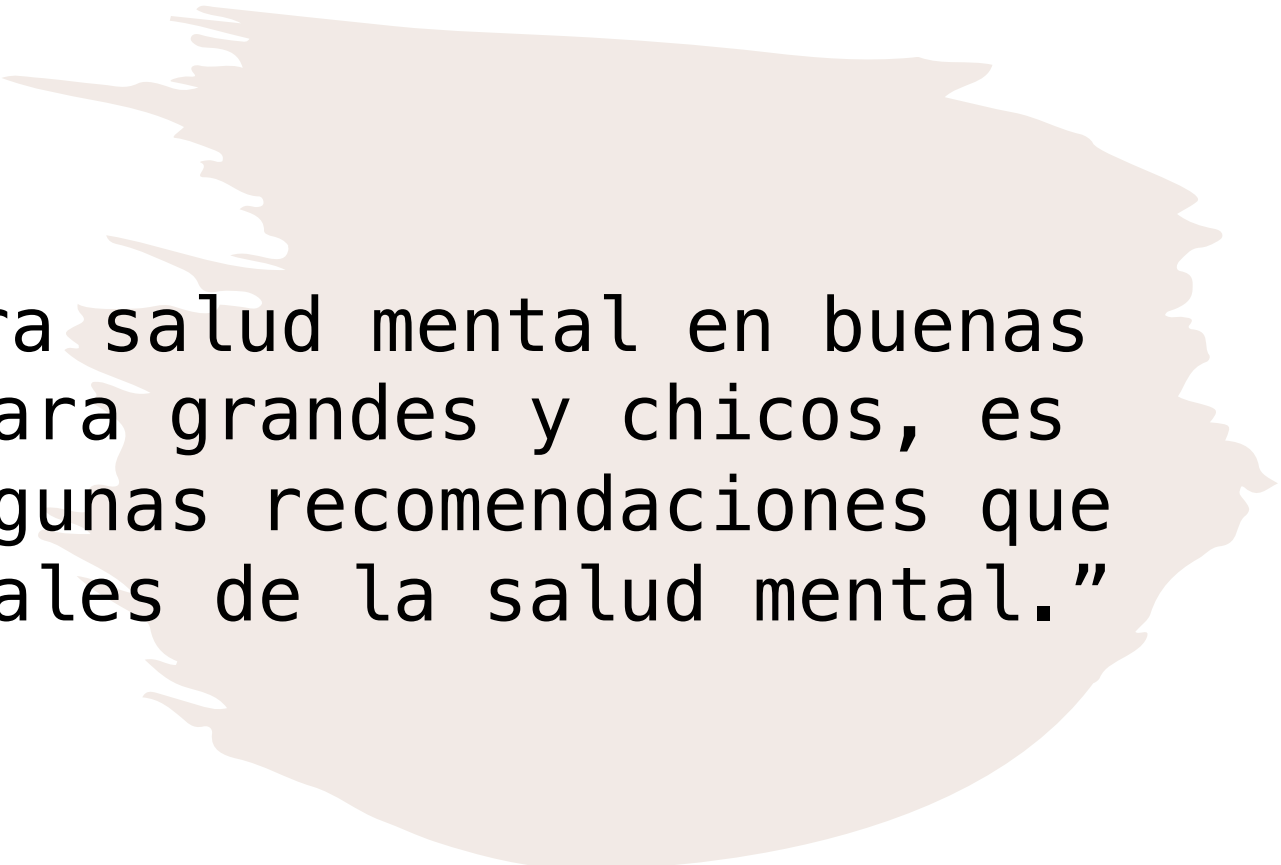




CLAVES PARA CUIDAR LA SALUD MENTAL DURANTE EL AISLAMIENTO POR CORONAVIRUS

PS. Camila Olave A.

Colegio José Antonio Manso de Velasco



“Para mantener nuestra salud mental en buenas condiciones, tanto para grandes y chicos, es importante conocer algunas recomendaciones que brindan los profesionales de la salud mental.”



REGULAR LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN

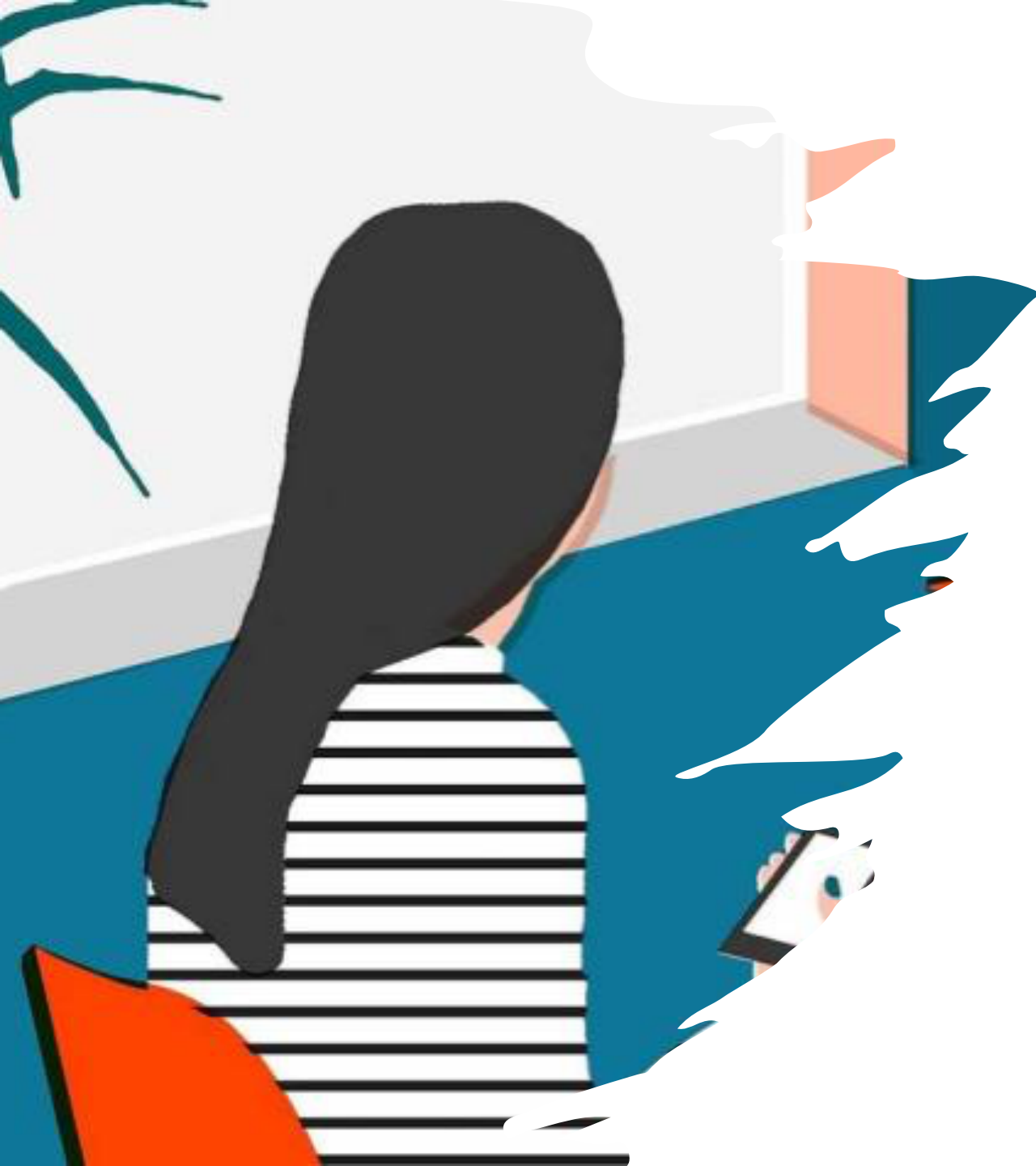
Hoy en día es imposible separarnos de las informaciones y noticias, por lo que **es importante poder regular de alguna forma el acceso a medios**, basta una actualización diaria en medios oficiales para mantenerse informado y no interrumpir la vida.

CONFINAMIENTO ACTIVO

Esto implica realizar rutinas de ejercicios, lectura de libros o revistas de otros temas, **ampliar diálogos y conversaciones familiares que permitan distender la tensión propia que se presenta en esta situación.** El contacto con la familia extensa es necesario y saludable para todos, puesto que ayuda a mantener la tranquilidad.

Por lo mismo es importante comunicarse por teléfono o por videollamada de WhatsApp.





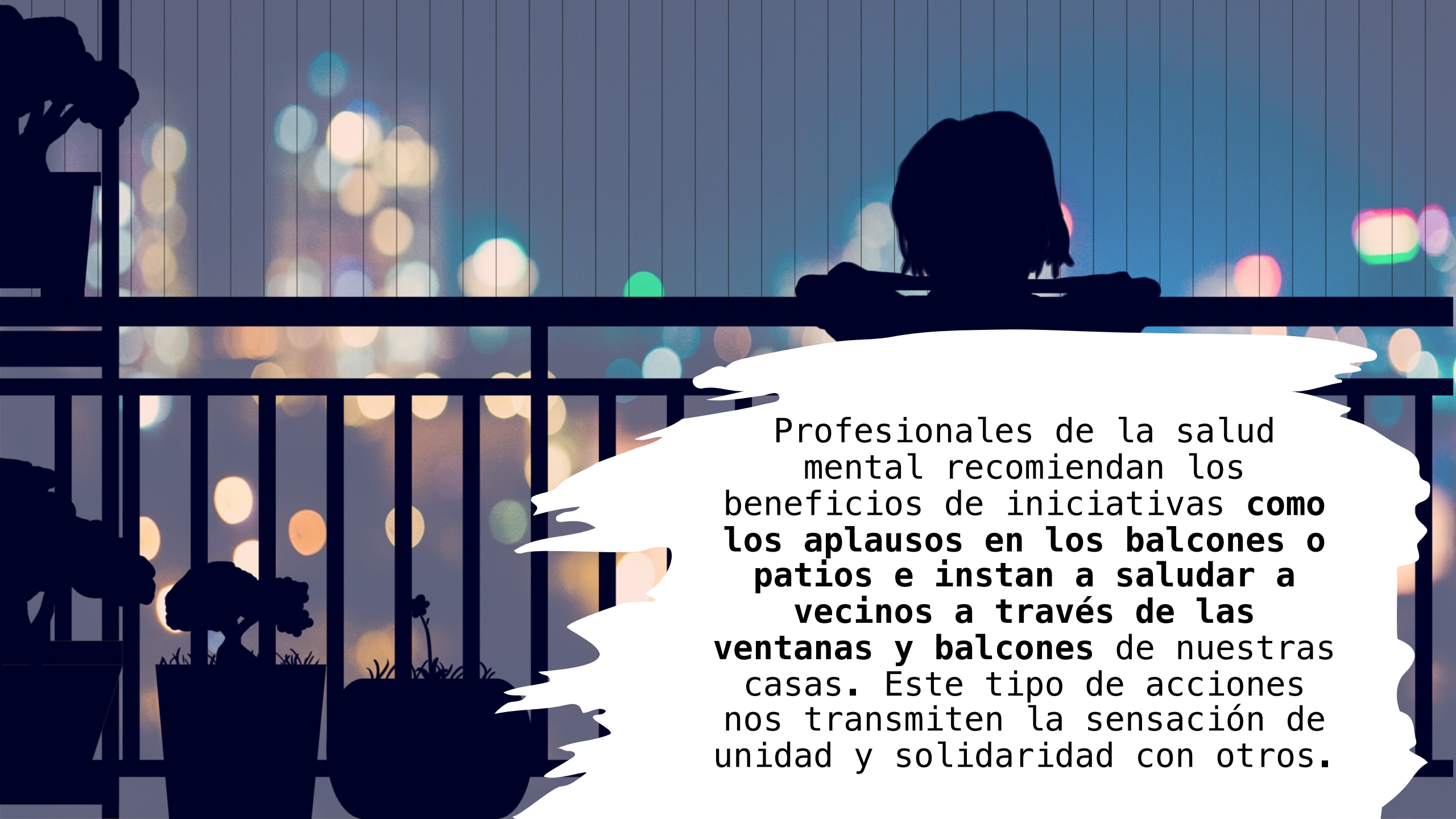
ACOGER Y ACEPTAR LA PREOCUPACIÓN

Debemos comprender la natural sensación de estrés psicológico que pueden sentir algunas personas, y que puede aparecer como cansancio, como tensión e irritabilidad, como sobreprotección o sobrerreacción con situaciones cotidianas, como somatizaciones u otras manifestaciones; lo importante aquí es **acoger y aceptar la preocupación, y al mismo tiempo aumentar la tolerancia y flexibilidad** con quienes vivimos pues probablemente el aislamiento y la tensión ambiental puede acarrear más de algún conflicto.


TIEMPO DE OCIO

Aprovechar esta época para **hacer cosas para las que nunca encontramos tiempo:** leer, escribir, aprender inglés, practicar con la guitarra, pintar... La lista es infinita.





Profesionales de la salud mental recomiendan los beneficios de iniciativas **como los aplausos en los balcones o patios e instan a saludar a vecinos a través de las ventanas y balcones** de nuestras casas. Este tipo de acciones nos transmiten la sensación de unidad y solidaridad con otros.

A pixelated cityscape at sunset. The sky is a gradient of orange and purple, with a large, bright sun setting behind a cluster of buildings. The city buildings are rendered in dark colors with some windows lit up. The quote is centered over the image.

"Somos olas del mismo mar, hojas del mismo árbol,
flores del mismo jardín.
Tenemos diferentes montañas y ríos, pero compartimos
el mismo sol, la misma luna y el mismo cielo"