



CUIDANDO NUESTRA SALUD MENTAL DURANTE LA “CUARENTENA”



Estos tiempos de confinamiento en nuestros hogares nos presentan varios desafíos, uno de ellos es mantener nuestra salud, no solo física sino también mental.

Tengamos en cuenta algunos tips:

INFORMARSE ADECUADAMENTE: Regular el exceso de información, no “sobreinformarse” y verificar las fuentes desde las que nos llega la información. Valerse siempre de fuentes oficiales.

ESTABLECER UNA RUTINA DIARIA. En estos tiempos no se deben perder horarios de sueño, trabajo, recreación y ejercicio. La organización será diferente de la que llevábamos antes en nuestros hogares, pero se debe establecer una organización de horarios y actividades. Es importante

mantener las rutinas y responsabilidades cotidianas, y no perder de vista el autocuidado.

REPARTIR TAREAS DOMESTICAS. Distribuir y asignar responsabilidades que involucre a TODOS los integrantes dentro del hogar será fundamental para equilibrar esfuerzos y no afectar la convivencia negativamente.

ESTABLECER UN TIEMPO PARA ESTAR A SOLAS. Al estar el día entero con nuestra familia es importante guardar instantes de intimidad, tiempo con uno mismo. Esta desconexión es clave para no entrar en la sensación de agobio. Realiza alguna actividad que te resulte placentera.

HACER ACTIVIDADES JUNTOS COMO FAMILIA: si bien pasamos las 24 horas junto a nuestra familia, no siempre se comparten verdaderamente momentos juntos. Mirar una película, jugar un juego de mesa, compartir una merienda mientras se charla sin pantallas en el medio, preparar alguna receta, son solo algunas ideas. Lo importante es mantener la comunicación entre los miembros del hogar.

CUIDAR LA SALUD FISICA, HACER EJERCICIO Y ALIMENTARSE EQUILIBRADAMENTE. El ejercicio físico es fundamental para mantener nuestra salud. Eleva las defensas, nos mantiene activos y nos ayuda a mejorar el estado de ánimo ya que durante la actividad física se liberan endorfinas.

REGULAR EL TIEMPO DE EXPOSICION A LAS PANTALLAS. Especialmente de los más pequeños y los adolescentes.

ACOMPañAR A LOS ADULTOS MAYORES. Con un llamado, mensaje, una videollamada, etc. Es importante que sientan la cercanía de sus seres queridos, a pesar de la distancia física.

Debemos tener en cuenta que esta es una **SITUACION TRANSITORIA**, y a la vez, como toda crisis, es una **OPORTUNIDAD PARA REFLEXIONAR Y APRENDER.**

Lo más importante que vamos a aprender en estos días no está en los trabajos prácticos, sino en aprender a tolerar la frustración, a ser flexibles, a ceder espacios, a esperar, a ocuparme de mi mismo y de los otros que conviven conmigo.



“QUE ESTE TIEMPO NOS ENCUENTRE MAS JUNTOS, NO MAS LEJOS”