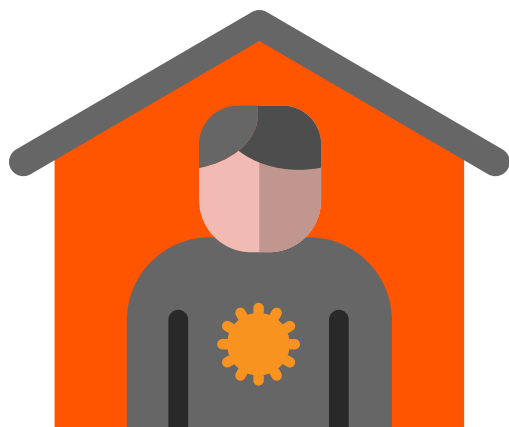




Cómo cuidar tu salud emocional en tiempos de cuarentena

Bienestar Estudiantil - Primeros Auxilios
colegiosantaluisa.edu.co



**STAY
HOME**

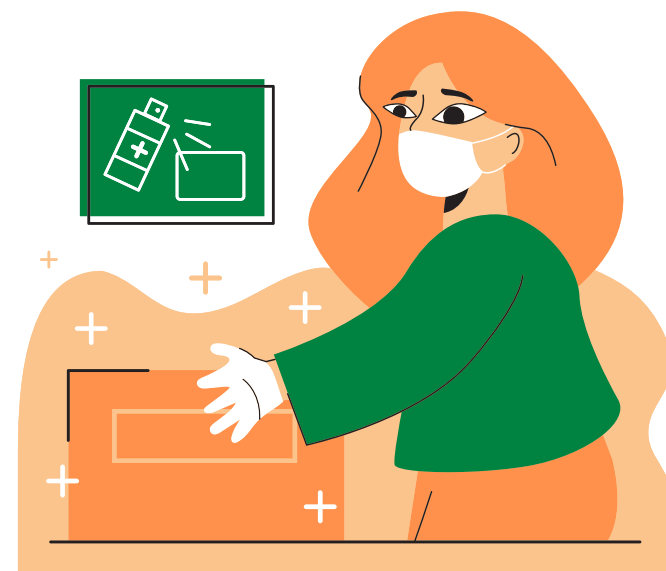
El confinamiento social propiciado por el estado de alarma en el que nos encontramos, en ocasiones provoca situaciones de estrés, ansiedad, preocupación o miedo, las cuales pueden generar cambios de estado a nivel anímico, emocional o psicológico. Desde el área de Bienestar Estudiantil del Colegio Santa Luisa en apoyo con primeros auxilios, queremos dejarte estos 6 consejos que pueden ayudarte a cuidar de tu salud emocional durante este tiempo de cuarentena.



Mantén la calma: Ante sensaciones de pánico o ansiedad es importante recordar que esta es una situación pasajera. Hay que centrarse en el aquí y ahora e intentar crear un entorno agradable en casa. Realizar ejercicio o compartir tiempo en familia es clave para combatir el estrés.



Recuerda que estás haciendo lo correcto: En estos momentos nuestra principal responsabilidad es cumplir con las directrices de las autoridades sanitarias. Debemos recordar que estamos contribuyendo a la contención de la pandemia.



Establece una rutina: Planifica un horario de acciones diarias que incluya tanto obligaciones, como actividades de diversión y entretenimiento.



Cuida tu higiene y tu alimentación: Debemos mantener nuestra higiene diaria, así como intentar respetar los horarios de las comidas con dietas equilibradas. El sueño y el descanso son muy importantes para el cuidado de nuestra salud mental.



Mantén el contacto con los tuyos: Es importante mantenernos conectados con nuestra familia y amigos a través de videollamadas, mensajes o cualquier otro medio.



Solicita acompañamiento: La situación que vivimos es un poco compleja lo cual demanda ser más solidarios y apoyarnos los unos a los otros. Por eso, es primordial expresar nuestras emociones y solicitar acompañamiento bien sea por parte del SAE, o un maestro que nos escuche y oriente en estos momentos. La comunicación es clave para superar la crisis.





RECUERDA: La salud emocional es más importante que la belleza exterior...



**Te cuido, Me cuidas,
Todos nos cuidamos.**

