Saint Patrick School
Convivencia Escolar

EJERCICIOS PARA DISMINUIR LA ANSIEDAD DURANTE EL COVID-19

Identifica tus **emociones**

Debido a la constante exposición a noticias, es **normal** que puedas sentir:

Miedo
Soledad
Frustración
Angustia
Falta de control

Autocuidado

1. **Desconéctate** de las noticias y redes sociales

2. Realiza una **agenda de hábitos**
   - > Higiene
   - > Alimentación
   - > Descanso
   - > Recreación

3. **Proyéctate**
   ¿Qué estarás haciendo en diciembre de 2020?

4. Haz una lista de **personas importantes** para ti y mantén contacto virtual con ellas

Cuando hay un evento que pone en riesgo nuestra salud, es **normal** entrar en un **desequilibrio emocional.**

Si estás realizando **aislamiento social**, tu mente y cuerpo tienen que adaptarse al **cambio de rutina.**

Plan de **contingencia**

Define pasos a realizar en caso de emergencia; aumentará tu **sentido de control**:

- Finanzas
- Medicamentos
- Conocer síntomas COVID-19
- Plan de compras: Artículos esenciales

Vida **diaria**

> ¿Qué actividades te hacen **sentir bien**? Haz una lista

Escoge **una actividad** para hacer en el día

> Realiza ejercicios de **relajación**

- 6 seg. inhalación
- 3 seg sosteniendo aire
- 9 seg exhalación

SAINT PATRICK SCHOOL
TEMUCO