

## **ANSIEDAD DURANTE LA CUARENTENA**

La situación que vivimos tanto como país como a nivel mundial, es nueva para todos, absolutamente desconocida y provoca en nosotros mucha incertidumbre, temor, angustia y preguntas sin respuesta. Todo lo anterior, se convierte la mezcla perfecta para que experimentemos ansiedad. Por lo tanto, es preciso tomar muchas medidas de autocuidado físico y también emocional.

A continuación se describen algunas recomendaciones que podemos seguir para sentirnos más seguros y poder obtener algún grado de tranquilidad en estos días difíciles.

- **Informarse por medios oficiales:** Es importante mantenernos informados sobre las medidas de cuidado personal y las medidas que se toman a nivel comunal, regional y nacional con el objetivo de mantenernos a salvo, sin embargo, el acceso a internet y redes sociales nos sobre informa, muchas veces desconociendo la veracidad de la información recibida, de este modo, lo único que logramos es incrementar la ansiedad.
- **Establecer rutinas claras:** La incertidumbre y el tiempo libre son una combinación muy peligrosa ya que nos lleva a sobre preocuparnos por cosas que no están fuera de nuestro control. Al tener rutinas bien establecidas nos permite ocuparnos de cosas útiles como por ejemplo: tareas académicas, labores domesticas, rutinas de ejercicio, etc. Así, le quitamos espacio a las dudas y cuestionamientos, y nos mantenemos activos. Del mismo modo, esforzarse por mantener los hábitos donde se cuiden los espacios de descanso, alimentación y estudio.
- **Realizar actividad física:** En este tiempo en casa, es bueno incorporar rutinas de ejercicios diarios. Son innumerables los beneficios de realizar por lo menos media hora diaria de actividad física, tanto para nuestro bienestar físico como emocional, además, si lo adoptamos como actividad familiar, puede ayudar a la motivación y aportar al clima del hogar.

- **Crear espacios de diversión:** Incorpore espacios de esparcimiento y diversión familiar, como por ejemplo: jugar cartas, armar puzles, “adivina la película”, disfrazarse, etc. Estas actividades ayudan a mantener una actitud positiva y aportar espacios de recreación y entretención dentro de las rutinas diarias.
- **Hablar de lo que sienten:** No es fácil comprender lo que está pasando, aún más difícil se hace para nuestros niños poder entenderlo. Por eso es importante explicar con palabras simples lo que ellos necesitan saber. Dejar espacio para hablar de los temores y las dudas, y validar esos sentimientos, a fin de dar contención y tranquilidad.
- **Mantener contacto con docentes y profesionales:** Para aclarar dudas sobre las guías de trabajo o material enviado por docentes, no dudar en establecer contacto. Del mismo modo hacerlo con el resto de los profesionales. El establecimiento está al servicio de nuestros alumnos y apoderados para ayudar a sobrellevar de la mejor forma esta crisis.

Finalmente, recordar que la forma más eficaz de mantenernos sanos y a salvo es quedarnos en casa y tomar las medidas de cuidado e higiene necesarias.

**Luciana Méndez Rojas, Psicóloga de Enseñanza Media  
Colegio Sagrado Corazón de Jesús.**