



GUIA Nº 2 APRENDIZAJE Y ENSEÑANZA REMOTO SEMANA DEL 11 al 015 DE MAYO DE 2020

ASIGNATURA: ORIENTACIÓN NIVEL: 7º - 8º BÁSICO

PLAN DE TRABAJO	
INSTRUCCIONES, MATERIALES Y RECURSOS A USAR	Guía, cuaderno y lápiz
NOMBRE DOCENTE	Alejandra Mercado – Verónica Oyanedel
CORREO ELECTRONICO DOCENTE	veritooyanedel@hotmail.com Alejandra.mercado@csmmaipo.cl

COVID – 19 V/S TU SALUD MENTAL

La pandemia que vivimos hoy en nuestro país nos afecta a todos. Probablemente a cambiado tu forma de vivir, tienes incertidumbre sobre que va a pasar con los días, tus rutinas se han visto alteradas y además has tenido que experimentar el aislamiento social como método de prevención.

Nos gustaria saber cuando va a terminar esto, cuando podremos volver a nuestra rutina, y buscamos respuestas o intentamos mantenernos informados a través de sitios inadecuados. Sin embargo, debes saber que el exceso de información que encuentras en la TV o en tus redes sociales puede causarte cierta ansiedad, estrés, miedo, tristeza y soledad. Por otro lado, se a comprobado que durante este último tiempo han aumentado algunos trastornos de salud mental, tales como la ansiedad e incluso depresión.

En las siguientes líneas aprenderás algunas medidas de autocuidado que te ayudarán a mejorar tu salud física y mental. También puedes enseñárselas al resto de tu familia, y así todos juntos ayudamos a terminar pronto con esta pandemia.

- **Limita la cantidad de noticias y ten cuidado con lo que lees.** Muchas veces esto puede hacerte pensar en consecuencias catastróficas por eso confía solo en información de sitios confiables, como sitios web del gobierno e instituciones públicas de salud. Recuerda que facebook no es un medio con fuentes fidedignas.
- **Lavate las manos, pero no en exceso.** No transformes este método de prevención en un TOC (trastorno obsesivo compulsivo). Usa alcohol gel solo cuando no puedas lavar tus manos con agua y jabon.
- **Mantente conectado con la gente.** Realiza videollamadas con tus amigos, puedes organizar reuniones amistosas por WhatsApp, FaceTime o la App que a ti más te acomode con ciertos horarios para establecer rutinas. Recuerda que debes estar bajo aislamiento social pero debes lograr un equilibrio para mantener contacto con las personas que estimas.
- **Realiza actividad física.** Esto te ayudará a reducir tu ansiedad y mejorará tu estado de ánimo. No olvides que la actividad física libera serotonina, la “hormona de la felicidad”.
- **Duerme lo suficiente.** Establece un horario e intenta levantarte a diario a la misma hora.
- **Evita el tabaco (o vapear).** Recuerda que ambas provocan enfermedades pulmonares.
- **Relájate.** Si tienes acceso a internet, utilízalo de manera correcta. Hoy en día encontrarás diferentes formas de relajación entre ellas, métodos de respiración, yoga o meditación. Si tienes acceso a RRSS, puedes encontrar muchos especialista (de las areas mencionadas anteriormente) realizando clases de manera gratuita. Escucha música o lee, escoge la técnica que a ti mas te guste.
- **No olvides las medidas de prevención mencionadas por el gobierno.** Si vas a salir de tu hogar, utiliza mascarilla y mantén distancia.

Responde:

- 1. ¿Cual es tu opinión respecto a la contingencia actual? Puedes expresar todo lo que piensas.**
- 2. ¿Has notado en ti o en algún miembro de tu familia algún problema relacionado con miedo, ansiedad, insomnio u otros? Describe lo observado y menciona como lo ayudarías.**
- 3. ¿Qué medidas de autocuidado ha adoptado tu familia?**
- 4. ¿Cuál ha sido el sentimiento más potente durante esta cuarentena? Explica.**
- 5. Describe tu rutina durante estos días. ¿Cuál es la actividad que mas repites?**