

---

Boletín N°2

# CONSEJOS PARA SOBRELLEVAR LA CUARENTENA

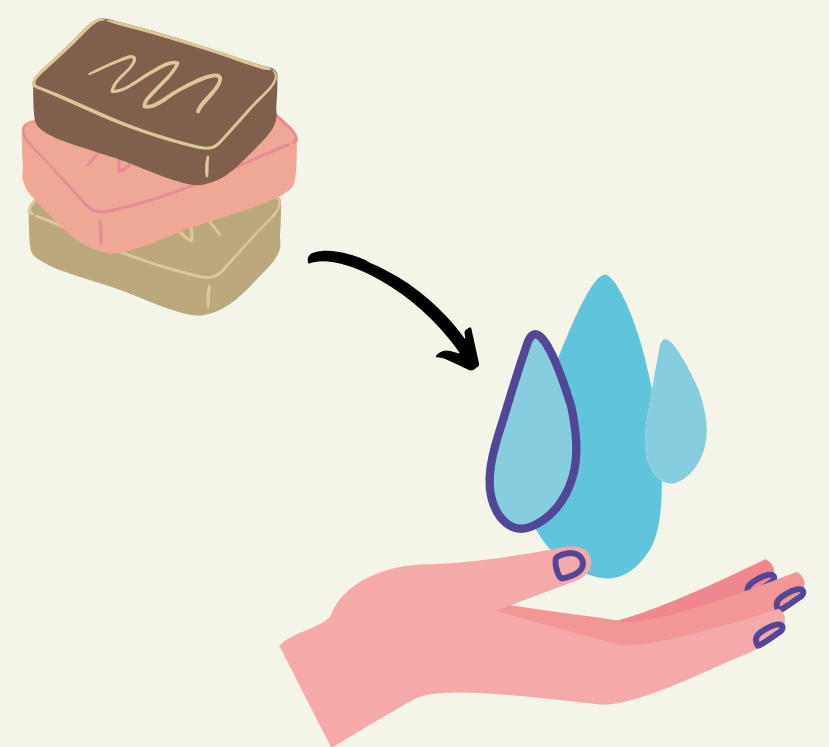
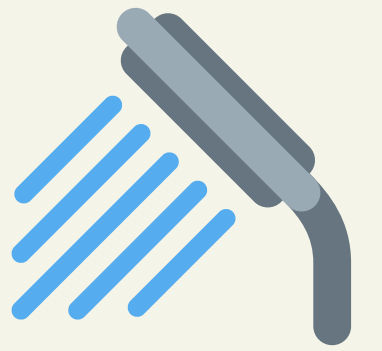
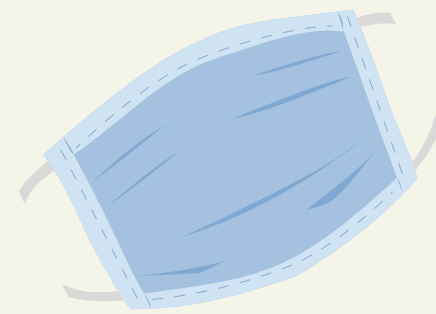


Convivencia Escolar  
Liceo Bicentenario Luis Alberto Barrera

---

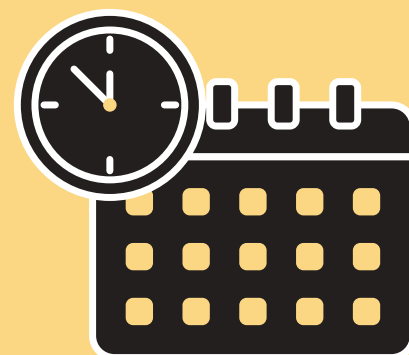
# Respetar la cuarentena

Si puedes ¡QUÉDATE EN CASA!  
Si no puedes, o si alguien en tu hogar no puede, tomen mas medidas de higiene necesarias.



# Haz un plan diario

Establece una rutina diaria, con horarios y actividades variadas.



# Haz ejercicio



Mantente activo, de ayudará física y mentalmente.

Realiza una rutina de ejercicios.

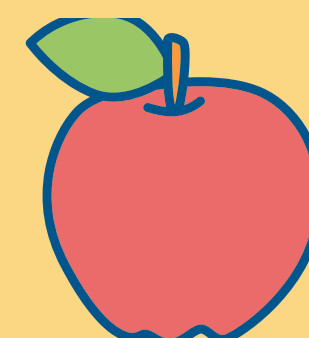


# Hábitos alimenticios

Evita alimentos altos en grasas.

Come en horarios establecidos.

Evita el "picoteo".



# Respetar tus horas de sueño

Estar en casa no significa dormir a cualquier hora.

Establece tus horarios para dormir.

Evita futuros trastornos del sueño.



# Busca pasatiempos

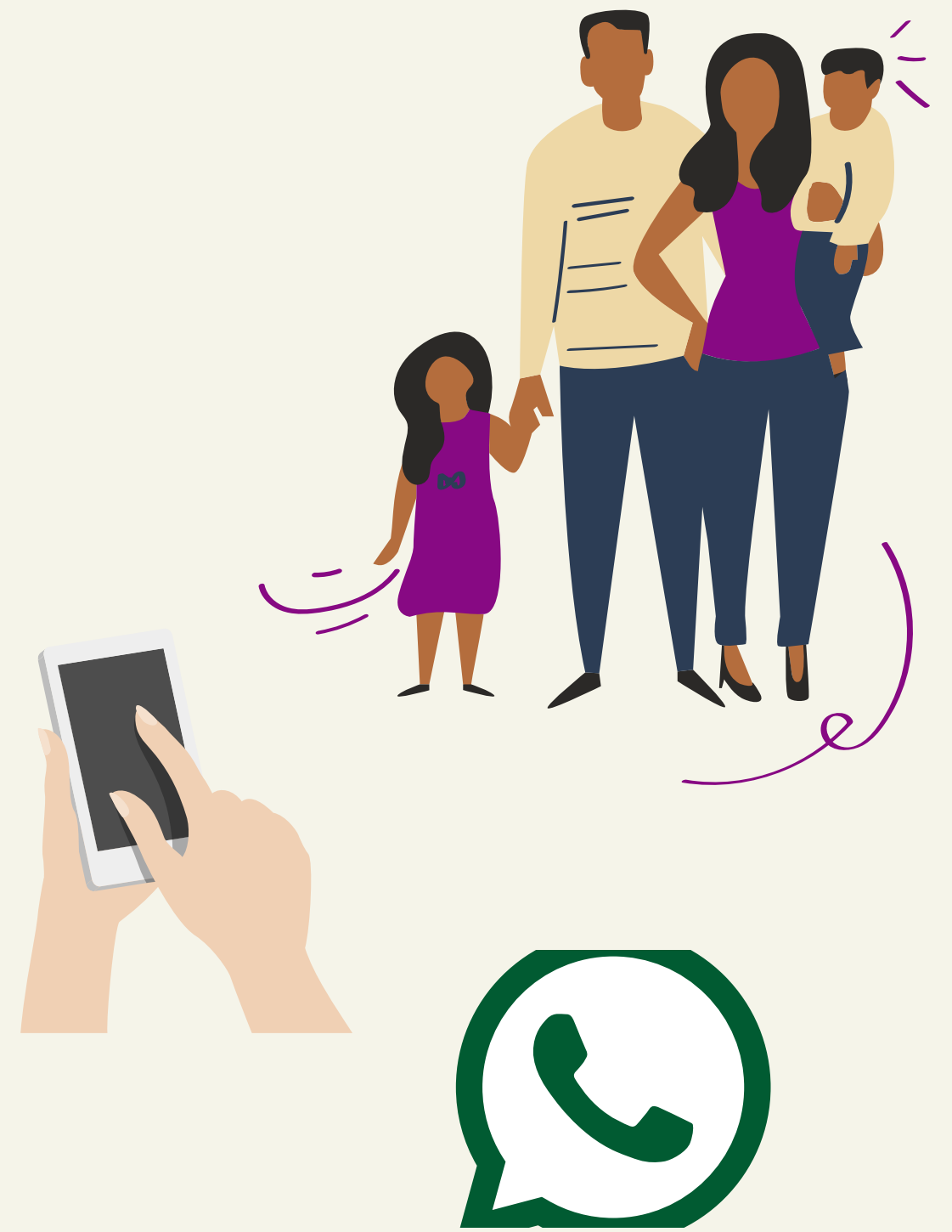
Es la oportunidad de realizar aquellas actividades que habías postergado por tiempo.

En lo posible, incluye a otros miembros de la familia.



# Comunícate con tus seres queridos

¡La tecnología ayuda mucho!  
Manten tu círculo social, es sin duda una red de apoyo



# Evita la sobreinformación

Está bien informarse, pero demasiada información puede incrementar la ansiedad.

Establece un horario (máx 1-2 hrs diarias).

Prefiere fuentes confiables.



---

# **PEDIR AYUDA SI ES NECESARIO**

Si te sientes ansioso,  
angustiado, triste, es normal,  
pero no está mal pedir ayuda.  
Si requieres apoyo psicológico  
escribe a:

[psicologa.lbarrera@cormupa.cl](mailto:psicologa.lbarrera@cormupa.cl)

---