



# SALUD MENTAL EN CUARENTENA

Frente a la llegada del COVID-19 y la cuarentena total en Punta Arenas desde el 01 de abril a las 22:00, es probable un incremento en sentimientos como tristeza, temor, ansiedad o preocupación excesiva relacionado con:

- Preocupación por la salud propia y de nuestros seres queridos.
- Incertidumbre frente a cuánto durará esta situación.
- Soledad debido al aislamiento social.
- Rabia o frustración frente al actuar irresponsable de otras personas.
- Síntomas depresivos como la desesperanza, alteración del sueño o irritabilidad.

**Algunas de las recomendaciones  
para enfrentar este periodo  
son:**

---

1.-Ser consciente del riesgo que corremos al salir

Mantenernos en nuestro hogar es la mejor manera de protegernos y cuidar a los demás.

Además no todos tienen aquella opción, como funcionarios del área de la salud, por lo que quedarnos en casa es nuestra forma de aportar.



## 2.-Utilizar adecuadamente el tiempo.

Si bien puede no parecer el mejor momento para cumplir aquellas actividades pendientes, podemos utilizar este tiempo para realizar algo que sea de nuestro agrado y se pueda realizar en casa.

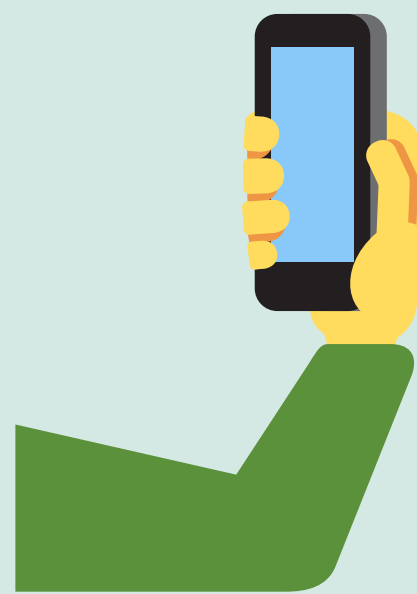
Busca nuevos pasatiempos que te ayuden a relajarte, aprender y compartir con quienes vives.



### 3.-Mantenerse conectado.

Que la distancia física no te aíse socialmente.

Mantén el contacto con tus seres queridos y amigos, ¡hoy es el momento de hacer buen uso de la tecnología!.





## 4.-Evitar la sobreinformación.

Es importante estar informado, más no es necesario sobrecargarnos, ya que solo aumentará la sensación de angustia y temor.

Establece un horario al día para informarte, puede ser en la mañana o tarde, evitando que sea en la noche ya que puede alterar el sueño.

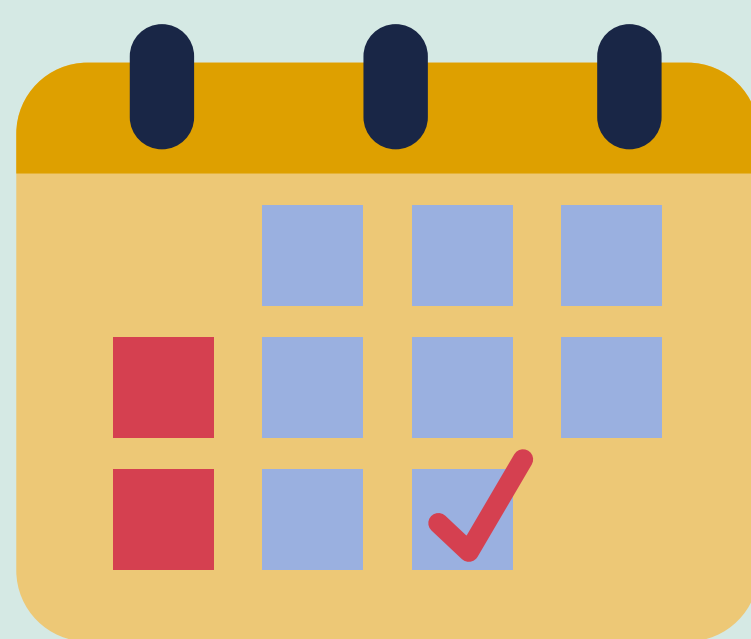
Prefiere solo medios oficiales, evitando confiar en todo lo que aparece en redes sociales.



## 5.-El valor de la rutina.

Nuestra incertidumbre proviene principalmente del cambio en nuestra rutina, por ello es importante organizarnos tanto individual como familiarmente.

Es útil generar una planificación diaria en la que podamos incluir actividades de ocio, así como nuestros deberes educativos o laborales.



## 6.-Comunica tus emociones

En momentos como estos es importante ser capaz de identificar cómo nos sentimos y tener con quien conversarlo.

Escoge a alguien de confianza.







**Si te sientes triste, preocupado,  
con temor o si quieres conversar  
con alguien externo a tu núcleo  
familiar, no dudes en escribir a**

**[Psicologa.lbarrera@cormupa.cl](mailto:Psicologa.lbarrera@cormupa.cl)**

**¡No estás solo!**

**Cuidemonos, para que cuando esto termine,  
podamos abrazarnos todos.**