

INSTRUCTIVO PARA LARGOS PERÍODOS DENTRO DE CASA



Departamento de Convivencia Escolar



#QUEDATEENCASA

RECOMENDACIONES PARA QUEDARTE EN CASA

Sabemos que el encierro puede provocar ansiedad o estrés. Por esta razón, queremos entregarles diferentes recomendaciones para estos días.

1. Elabora un horario que permita dividir tu día, entre las clases online, tiempo recreativo y tiempo familiar.



Departamento de Convivencia Escolar



#QUEDATEENCASA

RECOMENDACIONES PARA QUEDARTE EN CASA

2. Evita la exposición a la sobreinformación, sobre el COVID-19, tales como las “noticias falsas” e infórmate por los canales oficiales.

3. Hacer ejercicios dentro de tu hogar, ayudarán a disminuir los niveles de ansiedad y estrés. Puedes hacer flexiones o abdominales; y métodos de respiración como, sentarse, no utilizar celulares, computador o televisión y concentrarte en tu respiración por un minuto.



Departamento de Convivencia Escolar



#QUEDATEENCASA

RECOMENDACIONES PARA QUEDARTE EN CASA

4. Si piensas que estás sufriendo un episodio de ansiedad, lo primero que debes hacer es concentrarte en tu respiración e intentar descubrir que lo causó, para encontrar una solución. Si estás acompañado, debes pedir ayuda.

En caso que necesites más ayuda, no dudes en escribirnos a fmarin@liceolastarria.cl o vfernandez@liceolastarria.cl

Departamento de Convivencia Escolar



#QUEDATEENCASA