

LICEO TÉCNICO PROFESIONAL JUAN PABLO II



Queridos estudiantes:

Hola!! Cómo están?...Esperamos que muy bien, hicimos esta guía para poder acompañar, orientar y ayudar tu proceso educativo y personal; nos imaginamos que estas al tanto de la contingencia nacional, por eso, queremos entregarte algunas recomendaciones y orientaciones para tu bienestar, y también para las personas que te rodean en este momento.



MUCHO ÁNIMO Y
ÉXITO PARA
ESTAS
SEMANAS!!!

Estamos pasando por un momento difícil, pero tenemos que llenarnos de energía y optimismo para poder seguir adelante, puede que ahora te sientas triste, confundid@, ansios@ o quizás estés content@ de estar con tu familia o personas importantes para ti, **PERO...**si en algún momento necesitas conversar con alguien o desahogarte por que no te sientes muy bien, te dejamos aquí un número de teléfono para que puedas hablar con un@ psicólog@ es totalmente **¡¡¡gratuito!!!**

LLAMA AL 1515 O DESCARGA
LA APLICACIÓN LINEA LIBRE

ES NORMAL SENTIR
ANSIEDAD POR EL
CORONAVIRUS
(COVID-19)

¿LO HABLAMOS?

CONVERSA CON UN O UNA PSICÓLOGA DE LÍNEA LIBRE ENTRE LAS 16:00 Y LAS 22:00 HRS.
¡ES GRATUITO Y CONFIDENCIAL!

LLAMA AL 1515 DESCARGA LA APP LÍNEA LIBRE ESCRIBE EN WWW.LINEALIBRE.CL

UN PROYECTO DE: **Para la Confianza** UN MUNDO SIN ABUSO COLABORA: **INJUV** Ministerio de Desarrollo Social y Familia

Tu liceo te acompaña en este momento, recuerda realizar tus actividades escolares, las cuales con mucha dedicación y esmero han realizado tus queridos profesores, también ten presente que siempre hay alguien pendiente de tus necesidades, si requieres de apoyo o necesitas aclarar dudas o consultas, recuerda que hay adultos acompañándote, conversa con tus compañeros a través de las redes sociales o contacta a tu profesor jefe!!

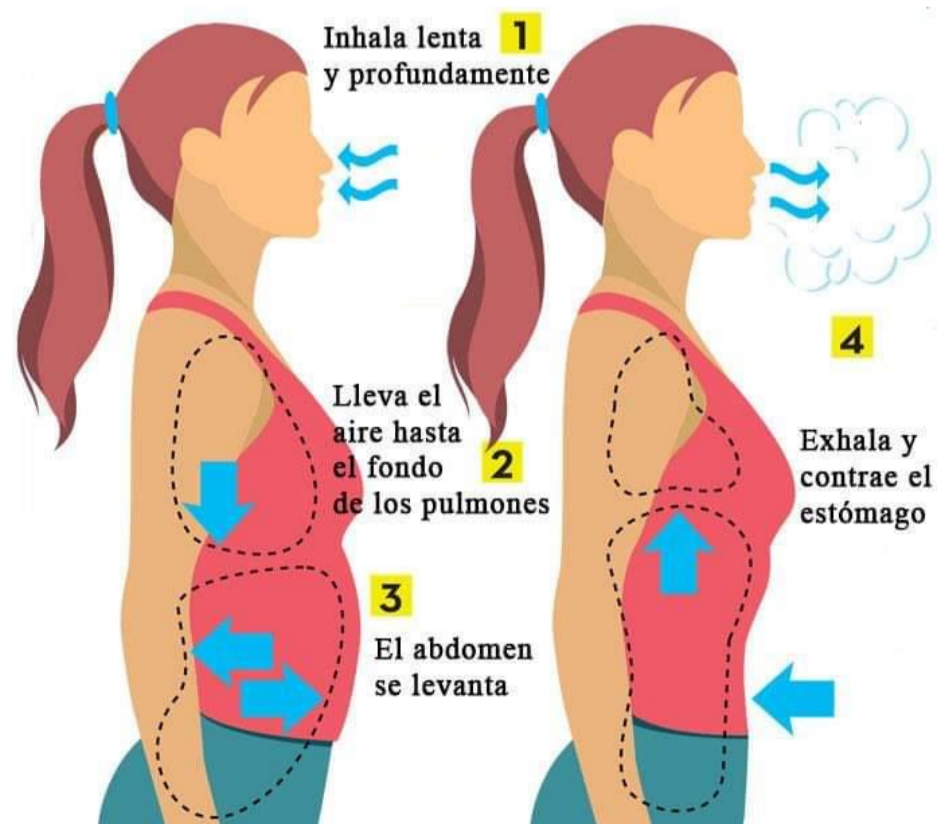
Hablemos un poco de la ansiedad...quizás algunos estarán más inquiet@s o sientan que no saben qué va a ocurrir, la incertidumbre puede que genere un sentimiento de inseguridad o desconfianza, muchas veces se ve de la siguiente manera:



Pero siempre hay alternativas o soluciones para mejorar y sanar esas sensaciones, emociones o sentimientos; a continuación te dejamos algunos consejos para que puedas hacer en casa...



TÉCNICA DE RESPIRACIÓN



Técnica de la respiración completa para relajarse

Sitúa tu mano sobre el pecho y otra sobre el vientre. Mediante la inspiración haz que se eleve sólo la mano superior. Mantén el aire y expúlsalo por la boca para hacerla más consciente. Repite un par de veces

1

Ahora, con las manos en la misma posición vamos a intentar que se eleve la mano sobre el vientre pero no la del pecho. Se repite de la misma manera 4 veces lentamente.

2

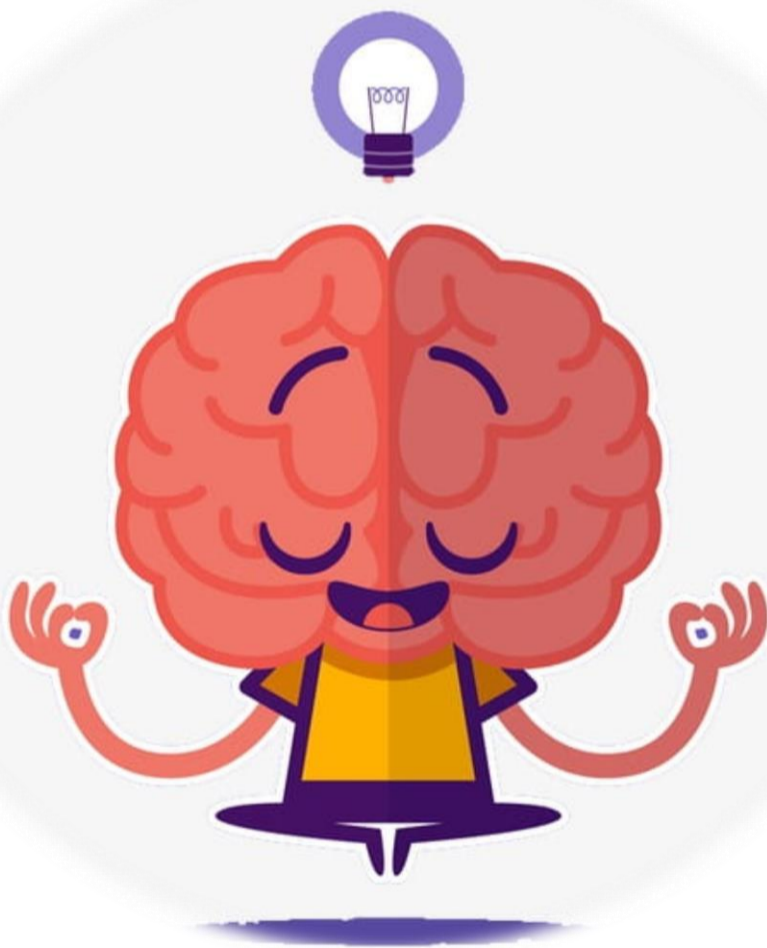
A continuación, al inspirar lleva el aire a la zona inferior y luego a la zona superior, haciendo que se eleve primero la mano del vientre y luego la del pecho.

3

Cuando lo anterior ya lo tengamos dominado, realizaremos respiraciones completas haciendo una ligera pausa entre inspiración y espiración, que tendrán que durar el mismo tiempo.

4

- Elige un lugar tranquilo donde puedas sentarte de forma cómoda.
- No te agobies si no te sale a la primera, nadie nace sabiendo.
- Intenta practicar todos los días 5 o 10 minutos al principio.
- Practica a la misma hora, por ejemplo antes de dormir, o al despertarse. Así será más fácil crear un hábito.



Guía básica para no aumentar la ansiedad en referencia al coronavirus:

- Reduce al máximo tu exposición a videos, audios o fotos innecesarias con información que incluso puede ser errónea.
- Ubica un tiempo al día para leer noticias verídicas y actualizar la información; de esta forma reducirás las revisiones constantes.
 - Conversa con familiares y amigos sobre otros temas y cuestiones en tu día a día.
 - Ten presente el número de personas con síntomas leves o dadas de alta.
 - Comparte cómo te sientes con tus seres queridos.



También puedes realizar las siguientes acciones cuando te sientas agobiad@:

1 RESPIRA HONDO
Respirar de forma lenta, profunda y abdominal para relajarte física y mentalmente

2 CÉNTRATE EN EL PRESENTE
Piensa en el momento actual, en lo que sí puedes hacer y cambiar

3 HÁBLALO
Exterioriza tus sentimientos y pensamientos regularmente, no esperes a estallar

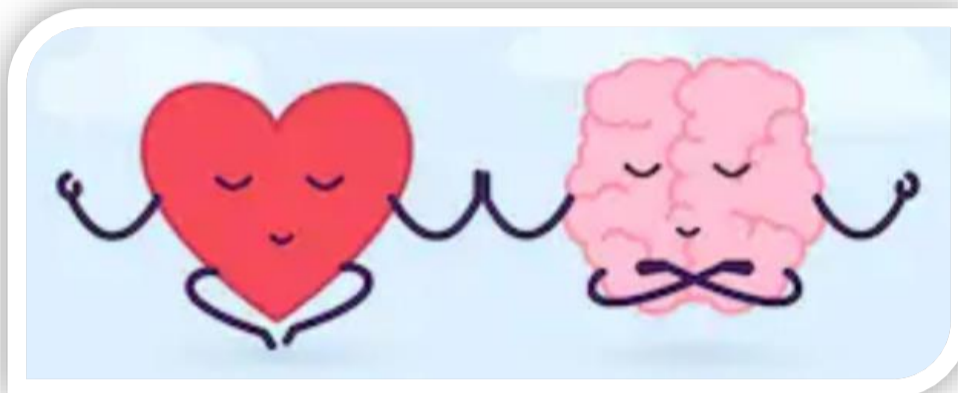
4 VIVE MÁS LENTO
Organízate, prioriza y delega tareas

5 ACTÍVATE
Elige actividades que te gusten y que te resulten agradables

ANSIEDAD TIPS

Toma nota cuando estés ANSIOSO y DUERME con menos carga emocional...

- ✍️ Antes de irte a dormir deja a mano tu cuaderno de notas.
- 💡 Cuando aparezcan esos pensamientos negativos, enciende la luz y escríbelos.
- ✍️ Haz una lista de tus preocupaciones y valida algunas alternativas para resolverlas.
- 🕒 Al finalizar, apaga la luz y respira como te hemos indicado en varias oportunidades. Disponte a dormir...



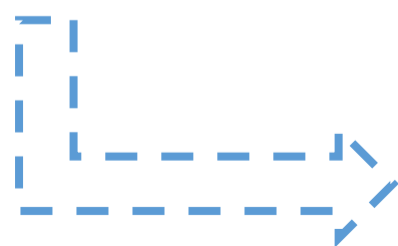
Es importante que realices una rutina, ya que vas a pasar mucho tiempo en un mismo espacio. Despierta, dúchate, vístete (no te quedes con pijama todo el día), toma un rico desayuno, almuerzo y once junto a las personas que te quieren, aprovecha este tiempo para compartir, reír y divertirte.

Escribe en una hoja todo lo que crees que la ansiedad te está diciendo. Drenar ayuda. Luego dobla la hoja, guárdala y toma otra hoja para hacer un dibujo libre.

...TE SENTIRÁS MEJOR.

@CLINIPAREJA

Y NO OLVIDES
QUE...



HAY MUCHA
GENTE QUE TE
QUIERE

¡EQUIVÓCATE!
COMETER ERRORES
ES VIVIR

TOMAR UN
DESCANSO
ES SANO

**COSAS PARA
RECORDARTE**

¡ESCÚCHATE!
CUANDO QUIERAS
O NECESITES
ALGO

¡NO LO PUEDES
TODO! SI NECESITAS
AYUDA PÍDELA

NO ESTÁ MAL
DECIR QUE NO

RECUERDA QUE TU LICEO TE SIGUE APOYANDO
A LA DISTANCIA, NO ESTAS SOL@,
ANÍMATE Y DISFRUTA DE ESTE TIEMPO
JUNTO A TUS SERES QUERIDOS,
DIVIÉRTETE Y APRENDE.



Departamento Orientación