



OCUPEMONOS DE NUESTRA SALUD MENTAL

Departamento De Orientación



"Hay que aprender a enfrentar la incertidumbre puesto que vivimos una época cambiante donde los valores son ambivalentes, donde todo está ligado. Es por eso que la educación del futuro debe volver sobre las incertidumbres ligadas al conocimiento".

-Edgar Morín

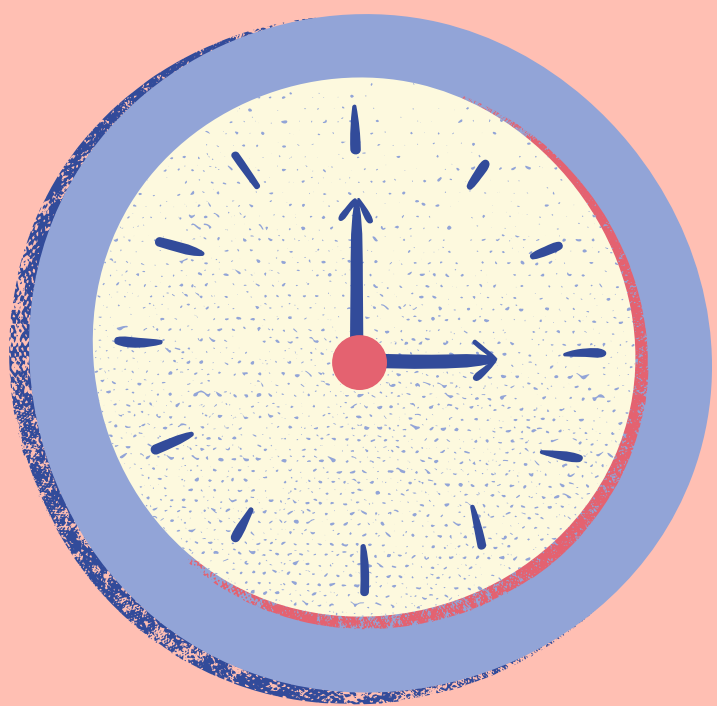


#PARA, PARA SEGUIR

(Fuente Rocío Lacasa)

Organizar el día según las actividades pendientes ayuda a no sobrecargar el cerebro y disminuye el estrés.

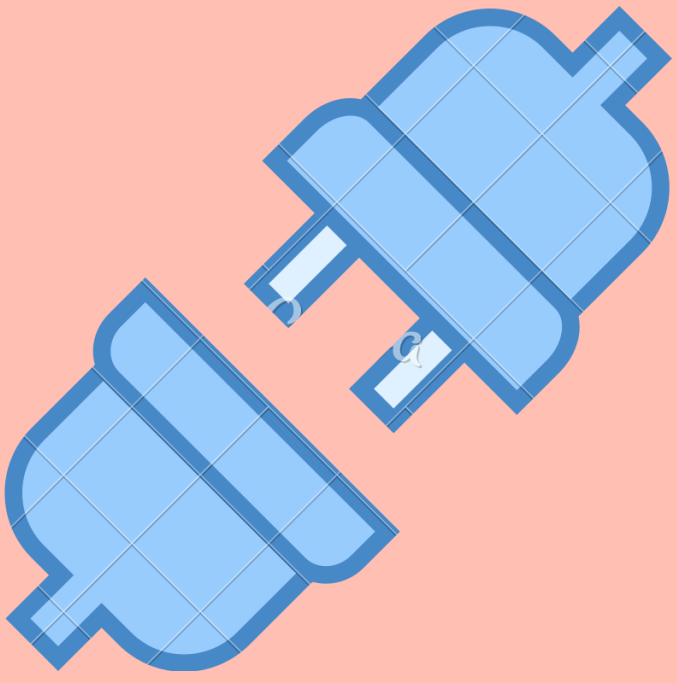
“Estos pequeños trucos ayudan al cerebro”



Mantener rutinas o hacer una buena separación entre espacios de trabajo y de ocio también son técnicas que ayudan a disipar la sensación de agobio. Mantener “un dormitorio limpio de estímulos e información para que el cerebro lo asocie al descanso”.



En el hogar es necesario negociar los tiempos y el espacio. Muchos trabajadores se verán acompañados de familiares o amigos durante su periodo de teletrabajo. Esta circunstancia, junto con la necesidad de cumplir con las tareas laborales, puede generar situaciones complicadas para la convivencia, por lo tanto, hay que “negociar en familia y aprender a poner límites para gestionar la situación”. Es decir, establecer una planificación con cierta flexibilidad y tacto, especialmente con los niños.



Saber desconectarse de las obligaciones es esencial para renovar la energía positiva y a la vez rendir en el trabajo, así como sentirse bien en lo personal.

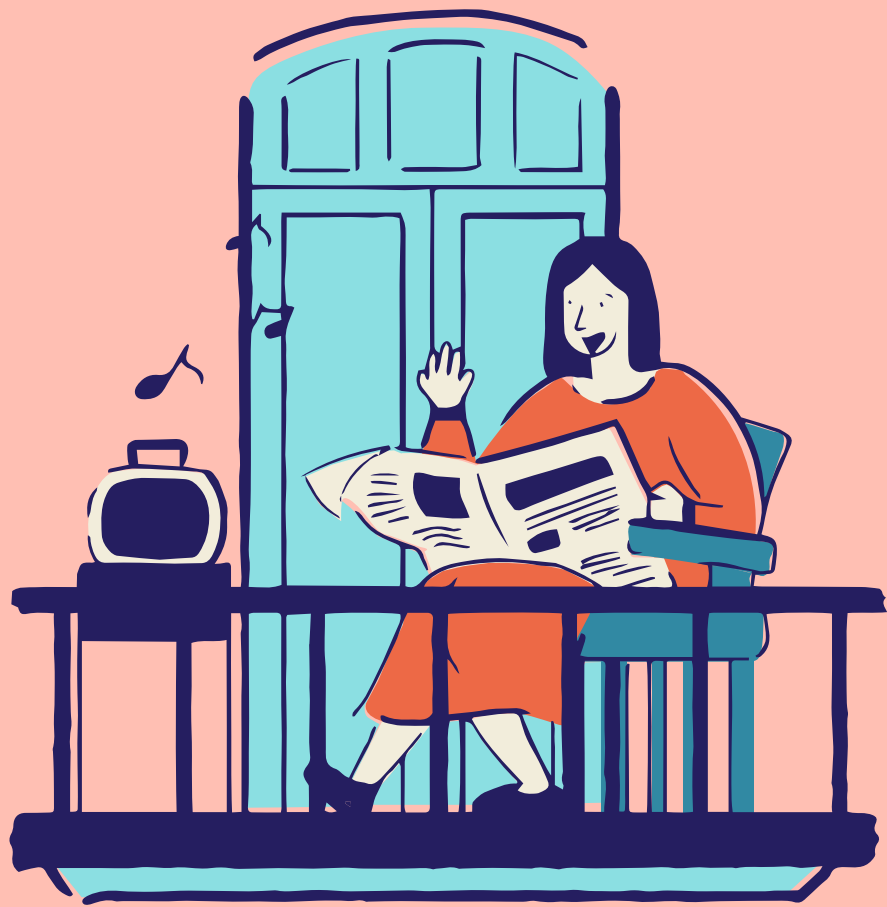


Es importante el bien dormir (8 horas corridas), despejar la mente manteniendo un dormitorio libre de estímulos e información para que el cerebro lo asocie al descanso, además, evitar el bombardeo constante de información sobre COVID19,

ya que eso sí puede generar mucha ansiedad. Una buena idea es dejar los grupos de whatsapp libres de este tipo de información y dejarlos para otros usos.



Abrir las ventanas, ventilar la casa y quedarse un rato en el balcón o mirando hacia el exterior, respirar aire fresco y tomar sol (15 minutos diarios de las 14:00 a 16:00hrs.), hacen más llevadera la cuarentena, o conectarse con la naturaleza jardineando, jugando con una mascota, mirando el cielo, etc.



Abrir las ventanas, ventilar la casa y quedarse un rato en el balcón o mirando hacia el exterior, respirar aire fresco y tomar sol (15 minutos diarios de las 14:00 a 16:00hrs.), hacen más llevadera la cuarentena, o conectarse con la naturaleza jardineando, jugando con una mascota, mirando el cielo, etc.



Hacer ejercicio físico indoor, (caminar 30 minutos), yoga, fitness o estiramientos, que estimulen otra parte de nuestro organismo y nos ayuden a desconectar de los asuntos laborales y del contexto. si tiene familia incorporela. Para ideas buscar "**rutina de crossfit en casa**" en Youtube.



Ver películas o series que no tengan nada que ver con el tema, aunque debemos esforzarnos por reducir la sobre exposición lumínica de los ojos y levantar más a menudo la vista de las pantallas.

“Leer un libro cambiará la forma de consumir la información y estimula el cerebro.



Conectarse con la espiritualidad, no importa si es a través de una religión en particular, doctrina o filosofía de vida. Este es un momento especial para conectarnos con aquello que nos hace trascender.



Si todo lo anterior lo complementamos con una alimentación lo más saludable posible que esté a nuestro alcance, los beneficios se multiplican. Alimentarse bien ayuda a mantener un mejor ánimo y fortalece nuestra inmunidad.

OTROS CONSEJOS PARA DESCONECTAR EN TIEMPOS DE CUARENTENA

Escuchar podcast o audio libros realizar actividades manuales, como pintar, cocinar o arreglar un mueble
Pasar tiempo con los tuyos. Ya sea con juegos de mesa o simplemente con una conversación sobre temas que no generen controversia
Organizar encuentros y quedadas digitales con amigos o seres queridos (utilizando herramientas como Zoom o Skype)
Pasear por museos interactivos.



EL LICEO LOS CÓNDORES LOS INVITA EN
ESTE RECESO A "LLENAR LA FUENTE
PERSONAL Y FAMILIAR DE ENERGÍA
POSITIVA"

