



Colegio Benjamín Vicuña
Mackenna, 2020.

Porque sabemos lo difícil que es afrontar esta cuarentena en casa, como Institución tenemos intención de apoyar con algunas sugerencias y herramientas a nuestra comunidad escolar .

Recomendaciones

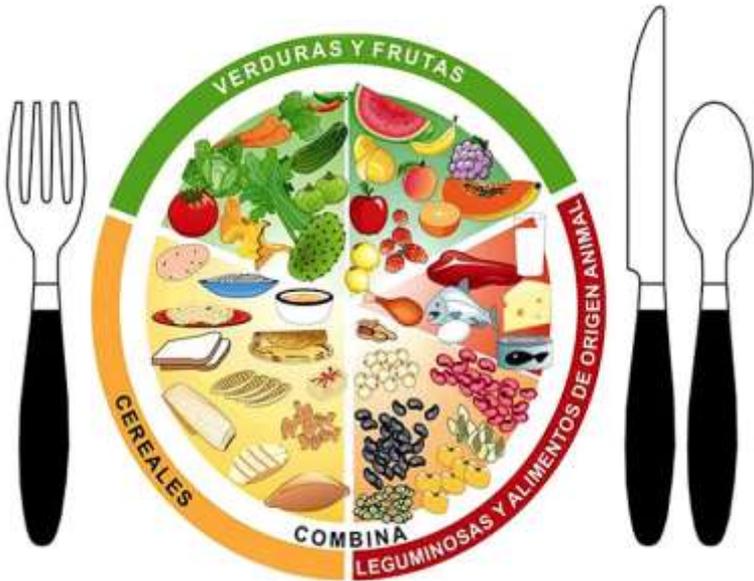
1. Evitar la sobreinformación

Se recomienda tomar descanso de las noticias, incluso las que leemos en redes sociales, de hecho, escuchar sobre la pandemia todo el día, puede aumentar los niveles de ansiedad.

En lo posible tener un horario en el cual informarnos.

2. Comer Sano.

Comer lo más sano posible, ya que el exceso de sodio y azúcar aumentarán los cuadros de ansiedad, sobre todo en niñ@s con diagnósticos de



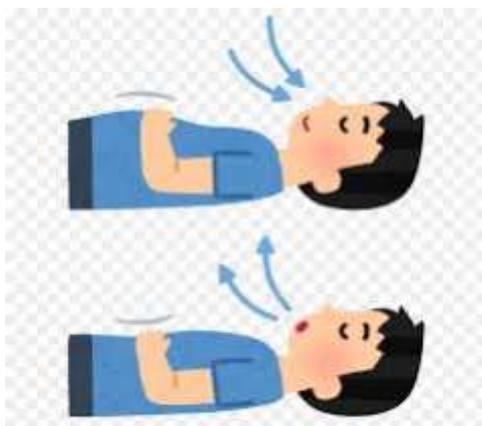
3. Ejercicios de respiración

Realizar ejercicios de respiración puede ser de gran utilidad en cuadros de ansiedad e insomnio.

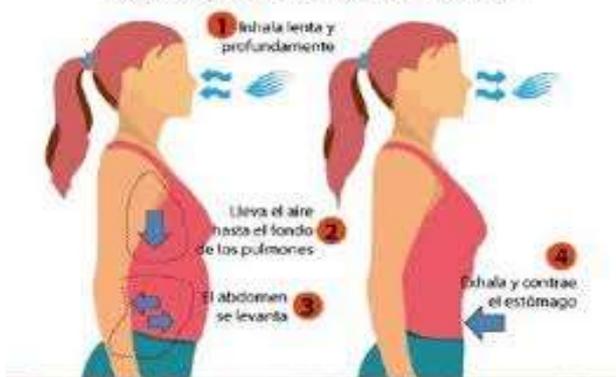
La técnica: tomar aire profundamente por la nariz, mientras observamos cómo la mano colocada en el vientre se alza. Realizar una pequeña pausa y soltar el aire por la boca lentamente. Repetir esta secuencia al menos durante 10 minutos. Esta técnica consiste en inhalar alternando cada una de nuestras fosas nasales.



EJERCICIO DE RESPIRACION ABDOMINAL



LA RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA



Videos para ejercitar en casa

<https://www.youtube.com/watch?v=tXK3D3QYqWE>.

<https://www.youtube.com/watch?v=Q4ODsJ7ryUA>
(recomendado para niños de primer ciclo)

<https://www.youtube.com/watch?v=TuPaMCSnxes>

(recomendado para apoderad@s y segundo ciclo)

- ◆ Recuerda que una mente tranquila puede pensar con claridad y tomar mejores decisiones.
- ◆ Cuando nuestra mente se encuentra con angustia, ansiedad, miedo o rabia, no esta en condiciones de incorporar conocimientos, por tanto te recomendamos primero entrar en un equilibrio para que puedas aprender y/o tomar decisiones.

Organización

En nuestro país ya llevamos un mes y medio, aproximadamente, de cuarentena, si aún no has logrado organizar tus tiempos, te invitamos a no desanimarte y considerar algunos tips para ello.

- Primero: Recuerda que existe tiempo para todo en la vida diaria, si sabes organizarte bien.
- Lo principal siempre será regular los ciclos de sueño/vigilia (despierto), las comidas (cantidades y horarios) y actividad física.
- A) Sueño/vigilia: se recomienda que un adulto duerma al menos 8 horas diarias. En los niños de 3 a 6 es recomendable que duerman entre 10 a 13 hrs. En niños de seis a doce años; 9 a 12 hrs y de trece a dieciocho años; 8 a 10 hrs.
- B) Comidas: regular los horarios de comidas es esencial para que nuestro organismo funcione bien, de no ser así, se producen desequilibrios físicos y pudiéseren causar o agudizar trastornos alimenticios.
- C) Ejercicios: al realizar actividad física se liberan endorfinas, unos neurotransmisores que generan sensación de bienestar. Es decir: nos ayuda a sentirnos mejor psicológicamente y disminuye el riesgo de depresión. Y como si fuera poco fortalece nuestra autoestima.

¿Que ocurre cuándo no tenemos bajo control las horas de descanso, la alimentación y la actividad física?

Aumentan los niveles de cortisol, una hormona que se activa en situaciones de estrés, por lo cual puede provocar; aumento de peso, problemas para conciliar el sueño, ansiedad, depresión, mal humor, irritación (agresión), problemas digestivos, cardiopatía, deterioro de la memoria y concentración.

A continuación te dejamos algunos ejercicios como sugerencias para que puedas realizar en casa durante esta cuarentena.

Sugerencia de rutina de ejercicios.

RUTINA DE EJERCICIOS EN 7 MINUTOS

