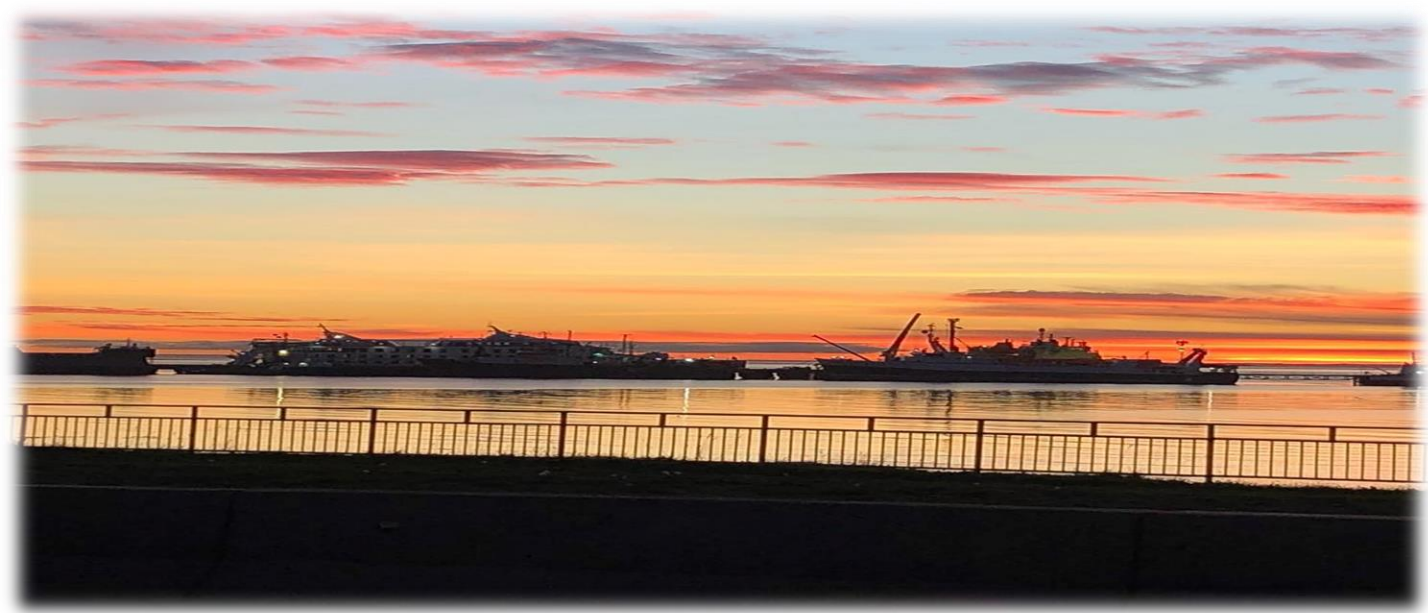




"INDUSTRIAL SE QUEDA EN CASA"

Guía práctica para enfrentar la cuarentena





La emergencia sanitaria causada por el Covid-19, ha tocado la puerta de nuestras casas.

La recién anunciada cuarentena va a limitar la mayoría de nuestras actividades cotidianas, laborales y escolares.

Y con certeza, la forma más sencilla de evitar seguir propagando los contagios, es quedarse en casa.

Según un estudio de salud mental realizado por la Asociación Chilena de Seguridad (ACHS), 8 de cada 10 personas se siente estresada por el impacto del Coronavirus en sus vidas, si bien la mayoría de los encuestados atribuían el factor "pérdida de trabajo", no es menos cierto que los conceptos de "aislamiento social", "cuarentena", o "grupo de riesgo", inciden en un panorama de incertidumbre, pero sobre todo de inseguridad ciudadana y ansiedad.





Cuando estamos frente a situaciones de riesgo, real o eventual, es normal que tu mente responda desde una desregulación emocional, sin saber cómo reaccionar de manera adecuada y funcional.

Si a esto le agregamos el bombardeo de noticias en medios de comunicación y, sobretodo redes sociales, es común experimentar sentimientos de: miedo, frustración, angustia, soledad y falta de control.



Por esta razón es que hemos decidido disponer a ustedes de algunas estrategias prácticas para ayudar a sobrellevar los eventuales conflictos que pudiesen enfrentar, por la condición de cuarentena.

Vida Cotidiana

Responda la simple pregunta: ¿Qué actividades le gustan hacer en casa?

- Pueden hacer un listado. Una vez conocidas las actividades, elegir una de estas para realizarlas en familia. Evitar pantallas personales y abrazar actividades grupales.
- Mantengan contacto con personas queridas para ustedes, manteniendo comunicación virtual con ellos. Recuerda que el aislamiento es sólo físico.
- Durante la cuarentena, mantengan rutinas de actividades de la vida diaria, como higiene personal, auto cuidado, limpieza del hogar y economía familiar.



Administrar las finanzas

- Efectúen un plan de compras de primera necesidad, con recetas y cantidad de alimentos a utilizar, siempre habrá alguien destinado a realizar las compras, evitar ir en grupo.



Información y Comunicación

- Tenga en cuenta que la información falsa o sensacionalista, puede causar ansiedad y confusión, particularmente en niños y adolescentes. Favor: no difundir rumores e infórmese en canales oficiales.
- Por otro lado, NO evite conversar sobre esta crisis sanitaria mundial, muchas veces nos sorprenderá lo bien informados que están nuestros hijos con respecto al tema; por otra parte como adultos responsables, debemos intentar responder las eventuales preguntas o confusiones que tengan los niños y jóvenes.

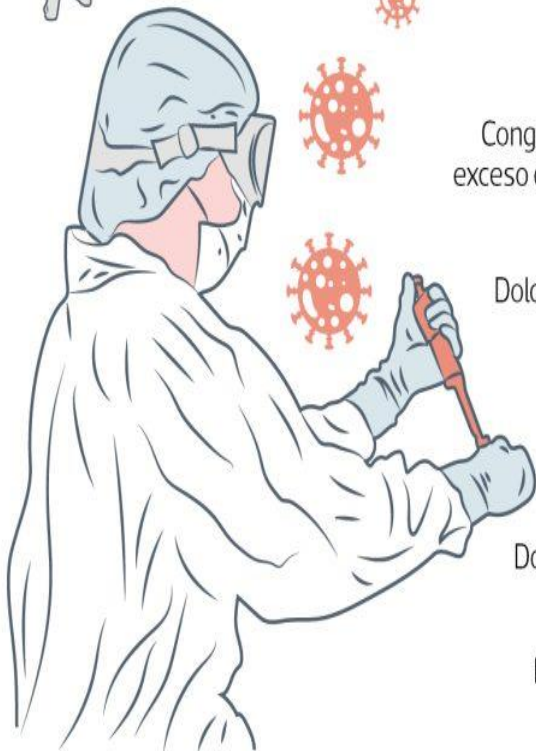




- Durante estas próximas semanas, y de acuerdo a nuestro factor climático como región, es común presentar cuadros sintomáticos propios de gripes o de influenza, que bien pudieran presentar muchas similitudes con los síntomas del Covid-19. Sin embargo, hay algunas diferencias, que queremos compartirlas.

¿Tiene coronavirus, gripe o influenza?

Este esquema puede guiarle para diferenciar entre tres padecimientos con síntomas parecidos.



- Siempre
- Algunas veces
- Rara vez

COVID-19
Progresivo

Gripe
Progresivo

Influenza
Súbito

	COVID-19 Progresivo	Gripe Progresivo	Influenza Súbito
Fiebre	●	●	●
Fatiga	●	●	●
Tos	●	●	●
Estornudos		●	
Dolores	●	●	●
Congestión nasal o exceso de mucosidad	●	●	●
Dolor de garganta	●	●	●
Diarrea	●		●
Dolor de cabeza	●	●	●
Dificultad para respirar	●		

Fuentes: OMS y el Centro para el Control y Prevención de Enfermedades en EE. UU.

Ante cualquier consulta
no duden en comunicarse,
estaremos atentos.

- Pablo Alvarado, Psicólogo
palvarado@liceoindustrial.com
- Carolina Alvarez, Terapeuta
Ocupacional
calvarez@liceoindustrial.com



#NOSQUEDAMOSENCASA