



Guía para manejar la ansiedad

Equipo CATI

Escuela Escritores de Chile

* El equipo CATI de la escuela escritores de Chile realizó una revisión bibliográfica de distintos medios de comunicación, los cuales entregaron información de como manejar la ansiedad en tiempos de crisis.

* Entre los mas destacados se encuentran la BBC news y la OMS (organización mundial de la salud)



- * Una de las principales características de la ansiedad es el miedo a lo desconocido, a lo que podría pasar en un futuro incierto.
- * Es normal sentir ansiedad ante la actual situación.
- * **Por eso no se trata de no sentir la ansiedad se trata de poder manejarla.**



1.- Crear un horario.

- * Esto ayuda tanto a adultos como niños, ya que disminuye la incertidumbre y la sensación de vacío.
- * Intenta hacer un listado de actividades a realizar a diario tanto para ti como para tu hijo
- * Rompe esta rutina cada 5 días para evitar el aburrimiento y el tedio.



2. Evitar grandes planificaciones.

- * Recuerda no hacer planificaciones al mediano plazo.
- * Establecer expectativas en situaciones que no podemos controlar podría generar frustración.



3. Evitar la sobre información.

- * En ocasiones estar pendiente a diario de lo que sucede genera una falsa sensación de control.
- * Recuerda que la situación no cambiará si es que observas más o menos noticias.
- * **Elige horarios en los cuales observar las noticias e informarte.**



4. Explicar a tus hijos

- * Explicarle a los niños, niñas y /o jóvenes pareciera ser un gran desafío.
- * Por eso intenta mantener la calma, recuerda que los niños (as) imitan a los adultos.
- * Intenta entregar una información clara sin ser crudo; intenta adecuar lo que digas según su edad.
- * **Los niños saben que ocurre algo, son grandes receptores de información, pero tienen dificultades para procesarla, por eso es importante que un adulto pueda explicar y resolver sus dudas.**



5. Hacer ejercicio

- * Recuerda que hacer ejercicio físico también ayuda a relajarnos, además de potenciar nuestras defensas.
- * Realiza un rutina de ejercicios que se adecue al espacio de tu casa.



6. Convivencia familiar.

- * Recuerda todos sentimientos y vivimos esta situación de forma distinta.
- * Todos tenemos distintas opiniones, respetar la opinión de otro es primordial para la convivencia.
- * También mantener un espacio personal es una técnica que fomenta la salud mental, sacar la cabeza por la ventana, estar acostada en tu cama o sentarte en el sillón podrían ser grandes espacios para conectarte contigo mismo.



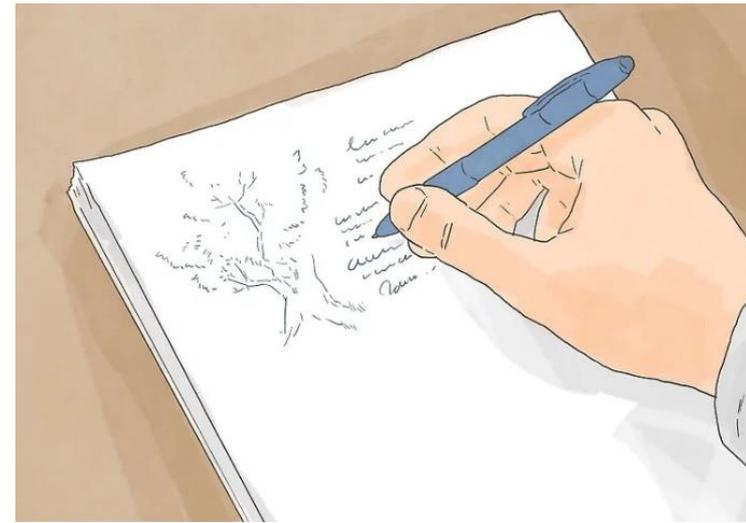
7. Expresar emociones.

- * Expresar las emociones se vuelve todo un desafío en estos días.
- * Muchos niños (as) y jóvenes tienden a tener dificultades para expresarla.
- * Recuerda que realizar un dibujo respecto a como se sienten y que te cuenten la historia de este, puede ser una buena forma para expresarse.
- * También en estos tiempos, pedir que te expresen mediante un emoticón de celular podría ser útil .



7. Expresar emociones.

- * Los adultos también debemos expresar lo que sentimos.
- * Tener un diario de emociones puede ser clave para sobre llevar la carga emocional de estos días.
- * Elige un cuaderno en blanco y escribe como te vas sintiendo a diario.
- * Esto puede disminuir la tensión que se pueda llegar a sentir.



- Recuerda que esto mas que ser un distanciamiento social, es un distanciamiento físico.
- Mantenernos socialmente unidos.
- Valorizar la comunidad aun más.



Esperamos que este breve manual pueda servirles de ayuda.