



# **CONSEJOS PARA CUIDAR NUESTRO ESTRÉS**

**GUIA DE APOYO PARA PADRES, MADRES, PROFESORES,  
PROFESORAS O CUALQUIER OTRO ADULTO CON  
NECESIDAD DE CUIDARSE**

NO HAN SIDO MOMENTOS FÁCILES; TODOS NOS HEMOS SENTIDO AFECTADOS EN ALGUNA MEDIDA. HEMOS PODIDO SENTIR TANTAS EMOCIONES. ALGUNAS NOS AFECTAN MUCHO.

ESTO NOS PUEDE LLEVAR A UN ESTADO DE ESTRÉS QUE PUEDE TRANSFORMARSE EN CRÓNICO, VOLVIÉNDOSE "TÓXICO". EL ESTRÉS CRÓNICO PUEDE ENFERMAR FÍSICA Y EMOCIONALMENTE, COMO TAMBIÉN PUEDE DAÑAR NUESTRAS RELACIONES INTERPERSONALES.

UNO DE LOS FACTORES QUE MAS PUEDE ESTAR AUMENTANDO LA SENSACIÓN DE ESTRÉS, ES LA PERCEPCIÓN DE SENTIRNOS SOBRECARGADOS AL NO PODER DISPONER DE TIEMPO PARA NOSOTROS MISMOS.

SI LOGRAMOS DISPONER DE UN MOMENTO EN LA RUTINA DIARIA PARA CONECTARNOS CON NUESTRAS EMOCIONES Y ALCANZAR UN ESTADO DE TRANQUILIDAD, SERÁ UN FACTOR DETERMINANTE SOBRE CÓMO VIVAN NUESTROS NIÑOS, NIÑAS Y JÓVENES ESTE MOMENTO TAN CRÍTICO.



# SINTOMAS DEL ESTRÉS CRÓNICO



- ACTITUD INDIFERENTE Y NEGATIVA: PÉRDIDA DE INTERÉS POR LAS ACTIVIDADES FAVORITAS.
- DESEO FRECUENTE DE QUERER AISLARSE DE LOS ESPACIOS DE INTERACCIÓN EN FAMILIA.
- ENFERMEDADES FRECUENTES Y DOLOR CRÓNICO.
- DIFICULTAD PARA CONCENTRARSE.
- CAMBIOS EN LOS PATRONES DEL SUEÑO.
- CAMBIOS EN EL APETITO Y EN EL PESO.
- CONSUMO INADECUADO DE ALCOHOL Y/O MEDICAMENTOS.
- SENTIMIENTOS DE DESESPERACIÓN, IMPOTENCIA.
- ESTRÉS Y ANSIEDAD INTENSOS.
- GANAS DE LLORAR SIN RAZÓN APARENTE.

# ALGUNOS CONSEJOS SON:



- GESTIONA TU TIEMPO Y ORGANIZA TUS TAREAS. UNA FALTA DE ORGANIZACIÓN PUEDE SER CAUSA DE AGOTAMIENTO.
- PIDE AYUDA A ALGUN MIEMBRO DE LA FAMILIA O AMIGO POR CONTACTO VIRTUAL.
- CUANDO LO NECESITES, DELEGA EN OTRAS PERSONAS DE TU FAMILIA FUNCIONES RELACIONADAS CON EL CUIDADO DE TUS HIJOS.
- PROCURA LLEVAR UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE QUE AYUDE A COMBATIR Y PREVENIR EL ESTRÉS: EJERCICIO, RUTINA DE SUEÑO, ALIMENTACIÓN, ETC.
- DEDICA UN TIEMPO PARA TI MISMA/O, QUE TE PERMITA DESCONECTARTE Y CENTRARTE EN TU VIDA Y ESPACIO. PUEDES DEDICARLO A UN HOBBIE, VIDA SOCIAL, ETC.
- APRENDE A DECIR NO Y RESPETA TUS LÍMITES PARA QUE LOS DEMÁS LOS RESPETEN.
- BUSCA ALGUNA ACTIVIDAD RELAJANTE E INTRODÚCELA COMO RUTINA EN TU DÍA A DÍA: MEDITACIÓN, YOGA, LEER UN LIBRO, CHARLAR, ETC.

# INVITACION



- EL PROGRAMA VALORAS (PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DE CHILE), OFRECE 16 CÁPSULAS GRATUITAS DE EJERCICIOS CONCRETOS BASADOS EN LA NEUROCIENCIA, PSICOLOGÍA, COACHING Y EL MINDFULNESS, LAS QUE SE IMPARTIRÁN LOS MIÉRCOLES Y VIERNES, DURANTE 4 SEMANAS A TRAVÉS DE LAS REDES SOCIALES DE VALORAS ([INSTAGRAM](#), [FACEBOOK](#), [TWITTER](#)).

- PARA LOS QUE SE RECONFORTAN EN LA LECTURA, EXISTEN UNA SERIE DE PLATAFORMAS DONDE BAJAR CONTENIDO DIGITAL. ALGUNAS:

- [HTTP://WWW.BPDIGITAL.CL/OPAC/?LOCALE=ES&ID=00023349#FICHARESULTADOS](http://www.bpdigital.cl/opac/?locale=es&id=00023349#FICHARESULTADOS)
- [HTTP://WWW.MEMORIACHILENA.GOB.CL/602/W3-CHANNEL.HTML](http://www.memoriachilena.gob.cl/602/w3-channel.html)

- CURSOS DE JARDINERÍA U OTRAS ACTIVIDADES SON POSIBLES DE ENCONTRAR EN LA MEDIDA QUE NOS PROPONGAMOS DARLE UN SENTIDO CONSTRUCTIVO A ESTA CUARENTENA Y NOS CUIDEMOS A NOSOTROS MISMOS.

**¡NUESTROS HIJOS NOS LO AGRADECERÁN!**



**ES TIEMPO DE CUIDARNOS Y DARLE SENTIDO A ESTE DESAFÍO  
QUE NOS PRESENTA LA VIDA.**