



PROGRAMA HABILIDADES PARA LA VIDA II

PUNTA ARENAS



INFOGRAFÍAS

# RUTINAS SALUDABLES

SUGERENCIAS PARA ESTUDIANTES EN EL HOGAR



## ES IMPORTANTE RECORDAR



**ANSIEDAD ES ALGO QUE TAL VEZ LA MAYORÍA ESTAMOS SINTIENDO, Y PUEDE SER QUE LAS EMOCIONES DE COMO PODER SOBRELLEVAR ESTO SE VUELVEN UN PROBLEMA MAYOR, SINTIENDOTE TEMEROSO Y CULPABLE, PORQUE CREES QUE DEBERÍAS ESTAR SINTIENDOTE MEJOR EN CASA**

AL EXPERIMENTAR ESTA SITUACIÓN....

## TE RECOMENDAMOS LO SIGUIENTE

– RECONOCE QUE TU ESTADO DE ANSIEDAD ES COMPLETAMENTE NORMAL:

Trata de aprender a gestionarlo con la mayor calma posible, compartiendo tu estado con tus familiares o con aquellas personas con las que estas compartiendo en este momento. Accede a información de fuentes fiables y oficiales si deseas investigar sobre datos del coronavirus y sus síntomas .



– CREA TUS DISTRACCIONES:

Intenta ocupar tu tiempo en actividades de juego, recreo, y/o pasatiempos: Dibujar, pintar, escuchar tu música favorita, tocar algún instrumento musical, leer un libro, colaborar con actividades domesticas, entre otras. Esto te ayudará a encontrar alivio y equilibrio diario.





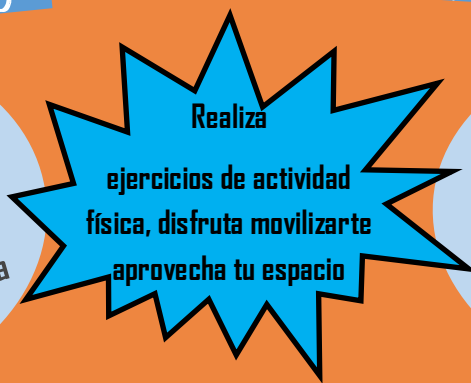
## -ENCUENTRA NUEVAS FORMAS DE CONECTAR CON LOS AMIGOS:

Existen muchas formas de conectar con tus amigos a través de las plataformas virtuales tradicionales y también mediante otras nuevas que te permitirán estar en comunicación con tus seres queridos y familiares de una manera original y creativa

**NOTA: NO ES BUENA IDEA PASARSE TODO EL TIEMPO DELANTE DE UNA PANTALLA O EN LAS REDES SOCIALES**

## -CÉNTRATE EN TI MISMO

Concentrarse en uno mismo y encontrar nuevas formas de utilizar el tiempo es una forma productiva de cuidar la salud mental.



## -PLANEA UNA RUTINA DIARIA

Trata de tener horarios y rutina habitual a los horarios de una semana regular. Disfrutar fines de semana, comprendiendo una semana de transcurso normal

## MANTIENE TU HÁBITOS DIARIOS

Que estemos en casa , no significa estar todo el día con ropa de dormir, vístete y arréglate de manera regular, mantiene tu higiene personal.

# ACTIVIDAD

Participa y etiquétanos en nuestras redes sociales con algún divertido y creativo TIK TOK con el hastag **#quedateencasa**, donde nos muestre que rutinas saludables aplicas durante este periodo de permanencia y autocuidado en el hogar.

**IMPORTANTE:** Los primeros 3 participantes en presentar este creativo TIK TOK, serán viralizados por las distintas redes de sociales del programa, además de hacerle llegar 1 premio sorpresa, por la idea de difundir esta iniciativa, y promover el ejemplo que divertirse en casa, también es cuidarse.

Revisa Comunicado Oficial HPV II



hpv2\_2\_puntaarenas



habilidades para la vida dos Magallanes



hpv2\_puntaarenas

