



¿CÓMO ENFRENTAR EL ESTRÉS EN ESTOS TIEMPOS?

Centro de Familia



1 ¿Qué nos está pasando?

En estos días de incertidumbre, cambios y momentos difíciles, evitar sentirse estresado parece una tarea imposible. Nuestras preocupaciones frente al qué pasará, y las modificaciones en nuestras rutinas, nos mantienen constantemente en un estado de alerta poco saludable para nuestro cuerpo.

Nos hemos visto, repentinamente, obligados a asumir y adaptarnos a cada uno de estos cambios. Por ello, es necesario que en tiempos como los actuales, dediquemos unos minutos del día a nosotros mismos.





2

¿Qué podemos hacer para relajarnos?

- 1. Practicar ejercicios:** Es un buen recurso para liberar tensiones, relajarnos y despejar la mente. Hacer ejercicios básicos con pelotas, saltar o algo tan sencillo, como salir a botar la basura puede ayudarnos.

SENTADILLAS 	ZANCADA 	ESCALERAS 	CURL DE BICEPS 
ELEVACIONES LATERALES 	PRESS DE BANCA 	ABDOMINALES 	
15-20 repeticiones cada ejercicio // 1 minuto de descanso entre ejercicios			





3

¿Qué podemos hacer para relajarnos?

2. **Pintar Mandalas:** En la página www.mandalasparacolorear.club podrán encontrar mandalas gratuitas para descargar o copiar.



3. **Tejer:** En la página https://www.guiaparatejerbien.com/2008/07/mostrario-de-puntos_06.html aprenderás distintos tipos de puntos para realizar **tus** propias creaciones.



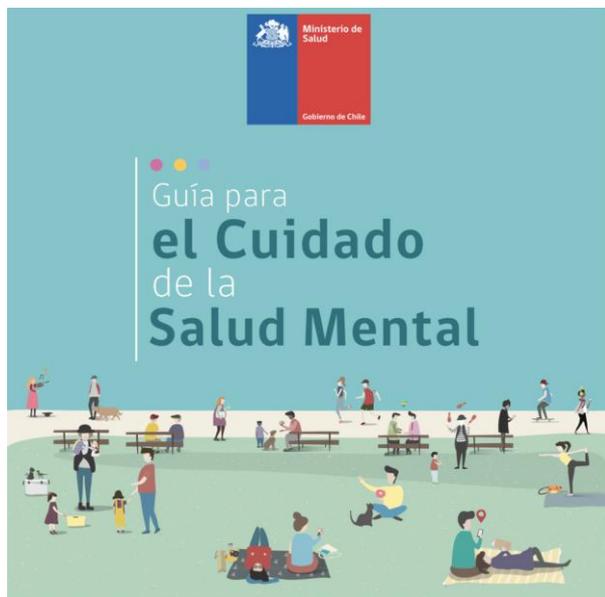


4

¿Qué podemos hacer para relajarnos?

- 4. Ver una película:** A pesar de lo difícil que pueda parecer, el lograr ver una película completa, resulta ser un momento agradable, que permite desconectarse. Si incorporamos las rutinas sugeridas en la ficha de la primera semana, en la noche, cuando los niños y niñas duermen, puede ser un buen momento.





Recomendamos leer: Guía para el Cuidado de la Salud Mental, del Ministerio de Salud.

La puede encontrar en el siguiente link:

https://www.minsal.cl/wp-content/uploads/2019/11/2019.11.20_Gu%C3%ADa-para-el-cuidado-de-la-salud-mental_versi%C3%B3n-digital.pdf

