



## Estamos en cuarentena ¿Cómo lo abordamos? N°2



JAVIERA CARRASCO BURGOS  
PSICÓLOGA

### VALIDEMOS NUESTRAS EMOCIONES Y PENSAMIENTOS

#### SI ÚLTIMAMENTE HAS SENTIDO ...

1. Nerviosismo, agitación o tensión.
2. Dificultades para concentrarte en otros asuntos.
3. Que necesitas ver e investigar permanentemente sobre lo que está ocurriendo.
4. Que no puedes dejar de pensar en algo en particular (trabajo, tareas, familia, etc.), mientras haces otras cosas.
5. Frustración por que no puedes salir de tu casa.
6. Enojo o quizás tristeza



#### ES IMPORTANTE QUE ...

1. Puedas observar en que momentos (antes y después de que evento, conversaciones o después de hablar con quién) estás sintiendo esto.
2. Te "escuches" y comprendas que es exactamente lo que te desconcentra de otras actividades y porque ocurre esto.
3. ¡ Súper bien!, pero ojalá en compañía, hacerlo con quien puedas conversar y debatir sobre lo investigado, y quien pueda responder a tus dudas y posibles miedos. ¡Y ojo! Solo desde páginas o medios oficiales.
4. Sepas ordenar tus tiempos, sin duda es muy importante trabajar y estudiar, sin embargo también estar con tu familia, distraerte y descansar es esencial.
5. Pienses que a pesar de no poder salir de casa, estás siendo responsable y solidario con muchas personas, lo que habla muy bien de ti y de tu forma de ser. ¡Adecúa tus espacios a tus juegos o actividades favoritas!
6. Lo cuentes a las personas que tienes más próximas, cara a cara, chat, video llamada, no te guardes nada (quizás no seas él o la única). ¡Llegó el momento de escucharnos!

**ADULTOS: Recordemos que los niños y adolescentes leen nuestros mensajes, comportamientos, actitudes y escuchan nuestras conversaciones.**