

20 de Abril, 2021

Taller para padres,
"Ansiedad en cuarentena"

Psicóloga María Javiera Gálvez



Liceo Bicentenario San Francisco

Ansiedad

Temor

Enojo

Debido a la situación que vivimos,
podemos experimentar diversos
sentimientos como

Angustia

Tristeza

Irritabilidad

Viceo Bicentenario San Francisco

Conductuales

Cognitivas

Existiendo todo tipo de reacciones

Sociales

Físicas

Emocionales

Liceo Bicentenario San Francisco

¿Qué hacer entonces?

1. Mantener y/o establecer rutinas.
2. Desconectarse un momento, durante el día, de las redes sociales.
3. No creer todo lo que se ve en redes sociales
4. Hablar con alguien sobre cómo me siento.
5. Entender que cada uno es único, por tanto, dar lugar a lo que se está sintiendo.



Vices Bicentenario San Francisco

¿Qué hacer entonces?

6. Recurrir a la fe.
7. Realizar actividades placenteras y/o de ocio en familia.
8. Mantener el contacto con las personas cercanas, a través de las plataformas digitales.
9. En caso de *inhabilidad* para continuar con los quehaceres del diario vivir, solicitar ayuda.



Liceo Bicentenario San Francisco

¿Dónde acudir?

- Salud Responde: 600 360 777, que cuenta con una línea especial de psicólogos que prestan ayuda en situaciones de crisis.
- Fono Mayor: 800 400 035, atendido por especialistas en temáticas de personas mayores.
- Fono 1455: Orientación en Violencia contra la mujer.
- Fono Infancia: 800 200 188, apoyo psicológico gratuito para la crianza.
- Fono Drogas y Alcohol: 1412, orientación profesional las 24 hrs. del día.



Viceo Bicentenario San Francisco

"Las emociones no expresadas nunca morirán. Están enterradas vivas y aparecerán más tarde de maneras más desagradables."

*S. Freud
(1856 - 1939)*



Liceo Bicentenario San Francisco