

GUÍA DE AUTOCUIDADO EN CUARENTENA PARA PERSONAS QUE VIVEN SOLAS

DIVISIÓN DE ADMINISTRACIÓN Y FINANZAS

DEPARTAMENTO DE DESARROLLO Y GESTIÓN DE PERSONAS



YA ESTAMOS AISLADOS: ¿CÓMO LIDIO CON MIS EMOCIONES?

1. ENTENDER LOS QUE NOS PASA

Cuando se entra en una cuarentena es importante aceptar y tolerar nuestras propias emociones. Eres un *ser humano* y como tal vas a vivir estados emocionales que serán más o menos agradables.

Olvídate de los “deberías”: cuando escuches esa voz interior soltando algún “*deberías*”, recuerda que no podemos estar continuamente intentando controlar como deben ser las cosas, menos aún nuestros estados emocionales.

YA ESTAMOS AISLADOS: ¿CÓMO LIDIO CON MIS EMOCIONES?

- **2. CENTRARSE EN EL MOMENTO PRESENTE**
- Empieza la cuarentena y aumenta la incertidumbre. Prohíbe las *“anticipaciones negativas”*, esto se refiere a que en estas circunstancias, las personas se suelen poner el los peores escenarios, lo que es INNECESARIO, ya que nadie puede prever lo que sucederá.
- Hay que centrarse en el **momento presente**, en lo que conocemos hasta el momento e **intentar adaptarnos a ello**.

YA ESTAMOS AISLADOS: ¿CÓMO LIDIO CON MIS EMOCIONES?

3. SUPERAR LA SOLEDAD

La SOLEDAD es un sentimiento que aflora especialmente en las personas que **permanecen aisladas sin contacto físico con nadie** mientras dura la cuarentena.

Es importante organizarse para que este sentimiento **no nos invada**, pensando que este es un ***tiempo transitorio***, intentando ser nosotros quienes marquemos el ritmo y no nuestro estado de ánimo. Es bueno no exigirnos más de los necesario y no sentirnos decepcionados si no conseguimos todo lo que nos gustaría.



ALGO MUY IMPORTANTE
PARA SUPERAR ESTA
SITUACIÓN ES LA
MENTALIDAD CON LA QUE
ENFRENTAMOS ESTO

AFRONTA ESTO COMO UNA “MARATÓN”: UNA
CARRERA LARGA QUE HAY QUE IR AVANZANDO
PASO A PASO, CON DISCIPLINA Y PACIENCIA.

PAUTAS EMOCIONALES DE AUTOCUIDADO



Mantenga una actitud optimista y objetiva.



Lleve a cabo los hábitos adecuados y de higiene y prevención que recomienden las autoridades sanitarias. Mantenga una rutina.



Evite hablar permanentemente del coronavirus. Dosifique la información que recibe de TV, diarios y redes sociales.

PAUTAS EMOCIONALES DE AUTOCUIDADO



Apóyese en su familia y amigos a través de canales virtuales y video llamadas.



Ayude a su familia y amigos a mantener la calma y a tener un pensamiento adaptativo a cada situación.

EL CUIDADO PROPIO PARA TU MENTE

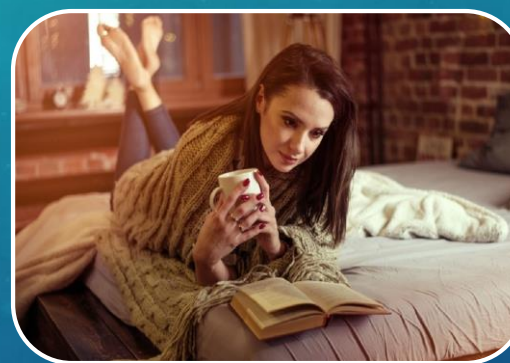


Medita



Haz afirmaciones positivas, como: yo soy

...



Lee



Aprende algo nuevo

EL CUIDADO PROPIO PARA TU MENTE



Sé agradecido (a)



Busca artículos o frases inspiradoras



Ponte retos

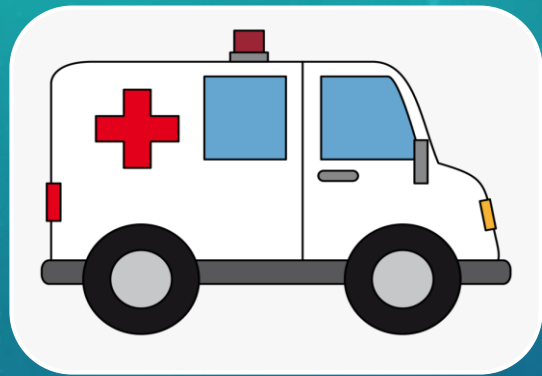


Habla con alguien, no te aísles



Relájate

NÚMEROS DE EMERGENCIA



Ambulancia
131



Carabineros
133



Bomberos 132



Fono COVID-19
800 12 3960



IMPORTANTE: Fono COVID-19 esta disponible de lunes a domingo entre las 08:00 y las 00:00 hrs.

DATOS DE SUPERMERCADOS



Av. El Santo 08:30 – 18:00
Av. Guillermo Ulriksen 08:00 -18:00
Lunes a Domingo



Publico en general 09:00 – 18:00 hrs



IMPORTANTE: LA MAYORIA DE LOS SUPERMERCADOS TIENE HORARIOS ESPECIALES PARA LAS PERSONAS DE LA TERCERA EDAD Y EMBARAZAS, ESTAS PERSONAS PUEDEN INGRESAR HASTA LAS 10:00 HRS


DATOS DE SUPERMERCADOS



Publico general:
primer turno 10:00 – 14:00 hrs
Segundo turno 16:00 – 19:00 hrs



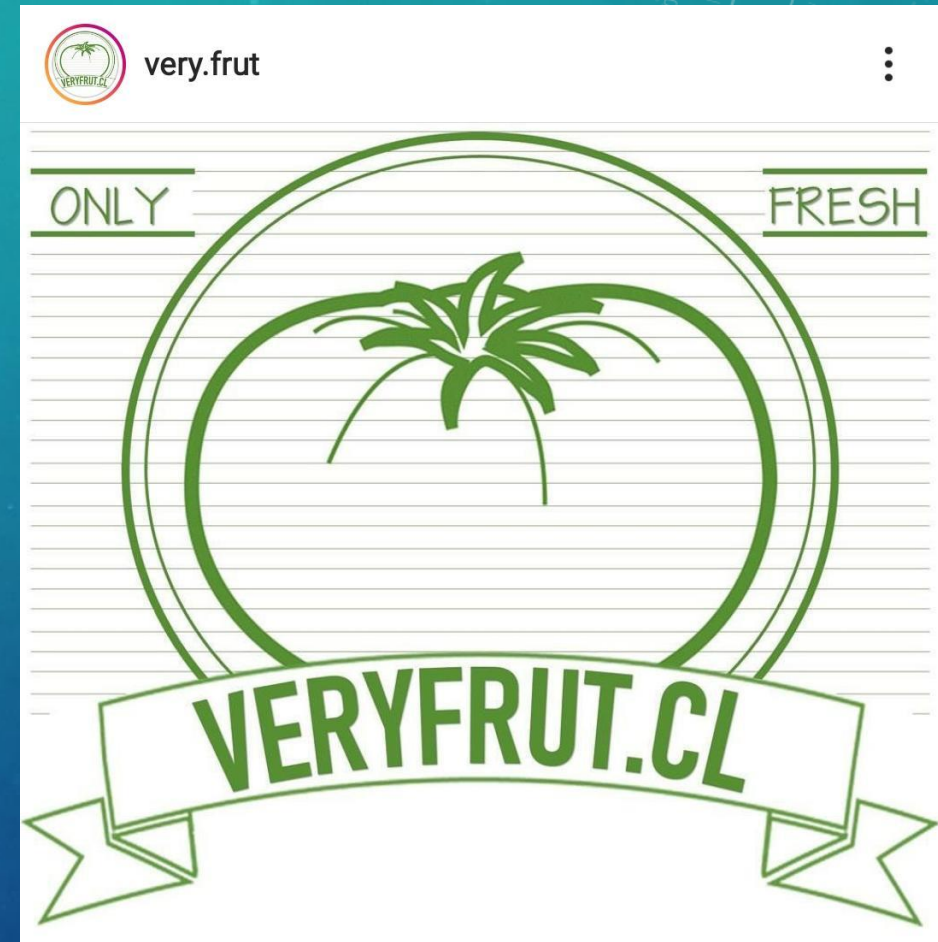
Público general: 10:00 a 18:00 hrs



IMPORTANTE: LA MAYORIA DE LOS SUPERMERCADOS TIENE HORARIOS ESPECIALES PARA LAS PERSONAS DE LA TERCERA EDAD Y EMBARAZAS, ESTAS PERSONAS PUEDEN INGRESAR HASTA LAS 10:00 HRS

FERIAS MÓVILES

Puedes contactarlos a través de:
Instagram: [very.frut](#)
Pagina web: www.veryfrut.cl



FERIAS MÓVILES



Puedes contactarlos a través de:

- **Instagram:** feriamovil_oficial
- **Facebook:** Feria Móvil
- **Whatsapp:** +56996358378
+56958832321

FERIAS MÓVILES



agricolaalpina

AGRICOLA
LA ALPINA
LTD.A

Verduras a domicilio:
- LA CAJA INCLUYE -

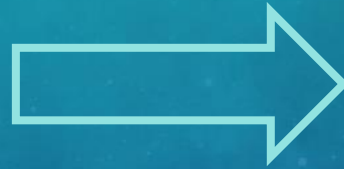
- 4 CHOCLOS
- 2KG ZANAHORIA
- 2KG TOMATES
- 1 APIO
- 2 LECHUGAS ESCAROLA
- 2 LECHUGAS HIDROPONICA
- 4 BETARRAGAS
- 1/2KG ESPINACA

No salgas de tu casa,
nosotros llevamos las
verduras a tu domicilio.

Escribenos al Whatsapp
+569 49127589
O ingresa a nuestra web
www.agricolalaalpina.cl

\$10.000
(valor por caja de verdura)

*#Quedate
en casa*



Puedes contactarlos a través:

- Instagram: [agricolaalpina](https://www.instagram.com/agricolaalpina)
- Whatsapp: [+569 49127589](https://wa.me/56949127589)

REALIZA RUTINAS DEPORTIVAS



Puedes visitar los siguiente videos de YouTube para realizar rutinas de ejercicios en casa:

- At home cardio workout// No Equipment
- Gymvirtual
- Kyla Itsines



BENEFICIOS DE LA MEDITACIÓN

Es la manera más rápida de reducir el estrés.

1

Mejora la concentración.

2

Ayuda a ver las cosas desde el lado positivo.

3

Aumenta la autoestima y confianza en uno mismo.

4

Ganas una nueva perspectiva ante situaciones que te estresan.

5

Mejora y previene muchas enfermedades: asma, cáncer, coronarias, dolores en general.

6

Te mantiene joven.

7

Ayuda a relacionarse mejor con los demás.

8

Ayuda a ignorar los pequeños problemas del día a día.

9

Te da armas para combatir las emociones negativas.

10

Una aplicación gratuita que ayuda a meditar es:

- Insight Timer – Meditación



BENEFICIOS DE PRACTICAR YOGA



Canales de YouTube de yoga:

- Antonella Orsini Yoga
- Xuan Lan Yoga
- MalovaElena

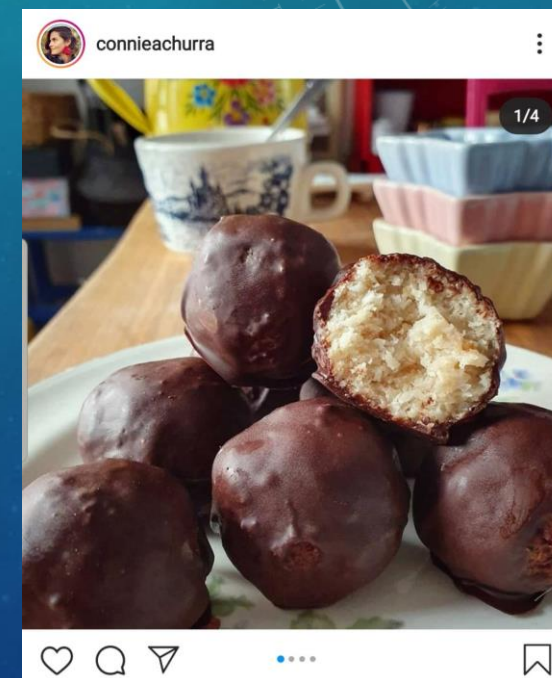


COMIDA RICA Y SALUDABLE

A continuación te damos los tips de cuentas de Instagram para que cocines platos saludables y deliciosos



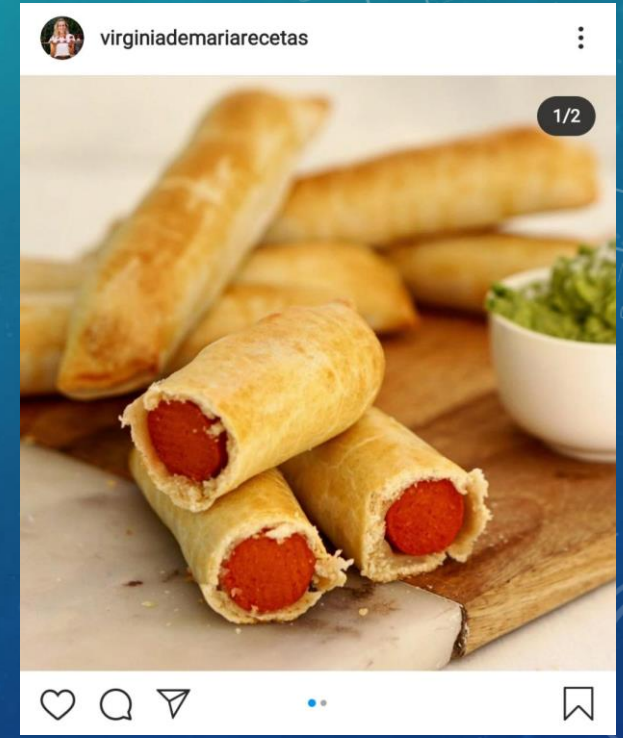
Instagram:
Connieachurra



COMIDA RICA Y SALUDABLE



Instagram:
viriniademariarecetas



COMIDA RICA Y SALUDABLE



Instagram:
titiaguayo



“Aprovechemos este tiempo donde miramos el mundo desde nuestra ventana y empecemos a trabajar en nosotros mismos.

Sana tu cuerpo, sana tu alma y sana tu mente”

