


GUÍA PRÁCTICA  
DE BIENESTAR EMOCIONAL

---

# Cuarentena en tiempos de COVID-19





Material desarrollado por la Mesa Técnica de Salud Mental en la Gestión del Riesgo de Desastres MINSAL en base a lineamientos técnicos nacionales e internacionales.

## INTRODUCCIÓN

La aparición de la nueva enfermedad por Coronavirus (COVID-19) ha generado gran preocupación en la población, especialmente por el incremento en número de casos detectados en nuestro país y las medidas de aislamiento que se han determinado. La cuarentena, sin lugar a dudas, es una de las medidas que más ha alterado las formas habituales de convivir y para la cual no estábamos preparados social y emocionalmente.

Es comprensible que, ante situaciones de incertidumbre e información en constante actualización, aparezca el temor y la ansiedad. Estas reacciones son esperables, e incluso, necesarias para mantenernos en alerta y atentos. Sin embargo, cuando se vuelven muy intensas o se prolongan en el tiempo, pueden afectar nuestro bienestar y salud mental.

Esta guía práctica entrega algunas recomendaciones para cuidar del bienestar de todos en estos días.



## CUARENTENA EN TIEMPOS DE COVID-19

### ¿Qué nos puede suceder en estos días?

- » Incertidumbre o ansiedad por saber cómo evolucionará la situación y temor por la magnitud que alcanzará.
- » Miedo a la cuarentena, a contagiarse, a contagiar a otros, a enfermar o perder la vida.
- » Temor por no poder trabajar durante la cuarentena o aislamiento, preocupación por no poder generar ingresos y/o ser despedido del trabajo.
- » Miedo a ser excluido socialmente al ser asociado con la enfermedad (por ejemplo, discriminación hacia personas con sospecha o contagio confirmado).
- » Impotencia por no poder proteger a sus seres queridos y miedo a perderlos por la enfermedad.
- » Temor de estar separado de la familia y cuidadores debido a periodo de cuarentena o aislamiento.
- » Sentimientos de frustración, aburrimiento, soledad y tristeza debido al periodo de distanciamiento físico.
- » Miedo a revivir la experiencia de una epidemia previa u otras situaciones críticas.

**Todas estas reacciones son esperables y normales frente a una emergencia como la que estamos viviendo.**



## PARA TENER EN CUENTA

### ¿Distanciamiento social o distanciamiento físico?

La principal medida de prevención de COVID-19 es el **distanciamiento físico**, entendido como la mantención de la distancia de al menos un metro entre personas, evitando el contacto físico y el concurrir a espacios públicos.

Se ha promovido este término por sobre el **“distanciamiento social”**, utilizado inicialmente, para transmitir claramente que es sólo una medida de alejamiento físico, y promover el aumento de la conexión con la familia, las amistades y la comunidad, como base del bienestar durante esta emergencia.



## CUARENTENA EN TIEMPOS DE COVID-19

**Evitar los contactos con otras personas y permanecer en el hogar reduciendo al máximo las salidas al exterior es una medida útil y necesaria para evitar la propagación del virus. No obstante, es una situación a la que no estamos acostumbrados y puede generar importantes fuentes de estrés.**

### ¿Qué nos puede suceder durante cuarentena?

- » Preocuparse en exceso sobre la propia condición física, el trabajo y otros arreglos a futuro.
- » Sentirse molesto, irritable y ansioso cuando la libertad ha sido restringida.
- » Preocuparse por las personas que están con contagio.
- » Imaginar que lo peor puede ocurrirle, provocándole angustia y miedo.
- » Sentir culpa sobre conductas previas que podrían haber causado un potencial contagio.
- » Tener sentimientos de soledad y aislamiento debido a la interacción limitada con otros.



**Existen algunas situaciones o pensamientos que podrían aumentar el riesgo en el bienestar de salud mental en este periodo, por lo que debemos evitarlas. Estas podrían ser:**

- » Estar constantemente imaginando el peor escenario, lo que aumenta la angustia ante la situación.
- » Tratar de dormir todo el día. Esto puede afectar negativamente la calidad del sueño.
- » Ocupar demasiado tiempo leyendo información o noticias sobre la enfermedad. Recibir mucha información podría generar más preocupaciones e inquietudes.
- » Ocultar o suprimir las emociones, negándose a expresar algún pensamiento y sentimiento con las personas que lo rodean. Esto puede generar mayor angustia y afectar su ánimo.

## PARA TENER EN CUENTA

Frente a la posibilidad de inicio de cuarentena estricta por sospecha, viajes o contagio, o como medida general dentro de tu comunidad, considera las siguientes recomendaciones para estar preparado cuando llegue el momento:

- » **Anticipa** las cosas que **deberás resolver** sin salir de casa y cómo podrás resolverlas (pago de cuentas, cuidado de personas, continuidad de tratamientos médicos, etc.).
- » Chequea tener lo indispensable para alimentarte y para tu hogar en estos días, pero **sin acaparar**.
- » Coordina con tu **red de apoyo** para saber cómo en conjunto afrontarán la situación.

**Manejar un plan ayudará a reducir la incertidumbre**



## CUARENTENA EN TIEMPOS DE COVID-19

### El autocuidado en cuarentena

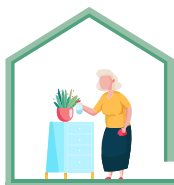
#### **Busque información de fuentes confiables y oficiales**

Puede encontrar información actualizada en [www.gob.cl/coronavirus/](http://www.gob.cl/coronavirus/). Evite informarse de fuentes dudosas.

**Utilice las redes sociales**, teléfono y otros medios tecnológicos para mantenerse en conexión con su red de confianza (familia y amigos), es una de las mejores maneras de reducir la ansiedad, la sensación de soledad y el aburrimiento durante periodos de aislamiento. Hay muchas aplicaciones que permiten reuniones con varios integrantes a la vez. Se pueden usar **tanto para trabajar como para esparcimiento social**.

**Propóngase tareas** para realizar en los días que estará en su casa. Piense en aquellas cosas que por tiempo ha pospuesto y que pueda realizar en cuarentena. Inclusive puede aprender algo nuevo con la ayuda de tutoriales en internet. Póngase metas realistas y con logros que entreguen una sensación de control.

**Mantenga las rutinas** pues es útil para su salud y para disminuir la incertidumbre y ansiedad, como la alimentación, horas de sueño, movimiento y ejercicio.





Incluya en la rutina diaria tiempos para realizar **actividades relajantes y placenteras** que puedan realizarse en espacios y recursos limitados, como dibujar, leer libros, escuchar música, hacer ejercicios de estiramiento o relajación, etc.

**Manténgase activo mentalmente** y con momentos libres de información de la emergencia, escribiendo, jugando, haciendo crucigramas y *sudokus*, desarrollando juegos mentales para estimular el pensamiento.

Utilice el humor, como una forma de enfrentar la situación. **El humor** puede ser un gran apoyo en momentos de mayor incertidumbre. Incluso el sonreír y reír puede generar algún alivio de la ansiedad o frustración que se puede estar sintiendo.

Resolver dudas con un profesional de salud puede ayudar a reducir la ansiedad e inquietud durante la cuarentena.

**Salud Responde 600 360 777 cuenta con profesionales disponibles las 24 horas del día para atender sus consultas.**

También se han habilitado otros canales de ayuda por parte de universidades y organizaciones para consultas por teléfono o internet.



## COVID-19, NIÑOS Y ADOLESCENTES

La aparición de la nueva enfermedad por coronavirus (COVID-19) ha generado una enorme producción de información a través de distintos canales de comunicación. Ante esto, los niños y niñas son particularmente sensibles a la información que circula, la cual puede producirles gran temor y ansiedad. Lo mismo ocurre con jóvenes y adolescentes, quienes con mayor frecuencia están expuestos a las redes sociales.

### ¿Cómo podemos cuidar el bienestar emocional de los niños, niñas y adolescentes?

- » **Evite su exposición a noticias y redes sociales.** La mayoría de la información que circula no está pensada para este público. Converse sobre la situación y responda a sus preguntas de manera clara y sencilla.
- » Considere que este tiempo también es de estrés para ellos. **Sea paciente, acoja sus reacciones** o mayor demanda de atención.
- » El miedo y la ansiedad se manifiestan de diversas maneras en las personas y también según la edad. Hay quienes expresarán directamente sus preocupaciones, pero también lo podrán hacer a través de dificultades para dormir, dolores de cabeza o de estómago, enojo, o miedo a estar solos. Lo importante es **acoger con calma estas reacciones y transmitirles tranquilidad y seguridad.**
- » En la medida que puedan **expresar y comunicar sus preocupaciones** en un ambiente cálido y de confianza, podrán sentirse aliviados.
- » Puede apoyarse con materiales disponibles en [www.gob.cl/coronavirus/](http://www.gob.cl/coronavirus/) y también en canales oficiales como Chile Crece Contigo, MINEDUC y UNICEF.



- » **Intente mantener las rutinas** y actividades cotidianas dentro de lo que las medidas de prevención lo permitan, especialmente las de juego y movimiento. **Las rutinas también transmiten seguridad.** Aproveche para esto las redes sociales, hay muchas actividades disponibles en internet. Una buena idea es hacer en familia un panel con actividades individuales y compartidas.
- » No les sobre-exija con el cumplimiento de las tareas escolares. **Mantenga horarios acotados que se alternen con otras actividades.** Si es posible, haga seguimiento y apoye las actividades escolares *on line*.
- » Si los niños, niñas o adolescentes se encuentran separados de los padres/cuidadores, asegúrese que estén en **contacto permanente con ellos** (mediante teléfono o redes sociales).
- » Si es posible, trate de alternar en el día su **cuidado y atención.** Establezca turnos con los otros cuidadores que estén en casa.

### **Aplique medidas de cuidado y bienestar para usted**

Para cuidar de los demás, necesita estar bien. Además, podrá ser un ejemplo para ellos y ellas sobre cómo sobrellevar esta situación. Los niños y adolescentes observarán los comportamientos y las emociones de los adultos para buscar señales que les indiquen cómo manejar sus propias emociones en momentos difíciles.



## Bienestar emocional de niños y niñas en cuarentena

El buen trato hacia los niños y niñas siempre debe primar, por lo que es necesario que los padres o quienes estén a cargo de los cuidados durante este periodo de cuarentena, mantengan una actitud de calma y se muestren emocionalmente disponibles para ellos.

### Algunas reacciones esperables

### ¿Qué hacer?

#### Entre los 4 y los 5 años

Pueden presentar reacciones como miedo a estar solos, dificultades para dormir, pesadillas, orinar en la cama, cambios de apetito o en el comportamiento habitual (quejas, berrinches y aferramiento).

- \* Conservar la calma, acoger y contener las emociones o comportamientos, fomentar sus expresiones mediante el juego, creación o narración de cuentos.
- \* Realizar actividades en conjunto: bailar, cantar o hacer manualidades.
- \* Evitar la sobreexposición a noticias que puedan causar temor o angustia.
- \* Promover y planificar actividades relajantes y reconfortantes antes de dormir.



## Algunas reacciones esperables

## ¿Qué hacer?

### En etapa escolar

Pueden presentar irritabilidad, llanto frecuente, comportamiento agresivo, retraimiento, dificultades para dormir, pesadillas, cambios de apetito, molestias físicas (dolor de cabeza, molestias estomacales).

- \* Acoger y validar sus emociones y temores.
- \* Explicar la situación y dar tranquilidad, comentando que la “cuarentena” es para resguardar su salud y la de otros.
- \* Mantener rutinas resguardando horarios de juego, lectura, ejercicio o actividades de estiramiento, actividades académicas que puedan enviarle desde su establecimiento educacional, así como actividades domésticas.
- \* Flexibilizar reglas habituales para algunos comportamientos, sin dejar de establecer límites.
- \* Promover el uso de la tecnología para mantener la comunicación con otros miembros de la familia o con sus amistades.
- \* Limitar la exposición a medios y noticias que puedan generar angustia y temor.



## Bienestar emocional de adolescentes en cuarentena

Al igual que los adultos, no todos los adolescentes reaccionarán de una sola forma frente al estrés. Acoja sus reacciones con calma y apertura, transmita tranquilidad y seguridad. El momento es complejo para todos.

### Algunas estrategias para madres, padres y cuidadores:

- » Conversen acerca de la situación actual de la pandemia, compartan mutuamente sus dudas y valide sus emociones y preocupaciones. **Conversar** acerca de los mitos y rumores que estén circulando y cómo reconocer las noticias falsas (*fake news*).
- » El tiempo en casa facilita pasar más tiempo conectado a redes sociales y que dejen de hacer otras actividades que usualmente disfrutaban y los relajen. **Motive a recuperar esas actividades** y en conjunto establezcan horarios de desconexión de las redes sociales para toda la familia.
- » **Motive y apoye la mantención de las rutinas y actividades cotidianas**, especialmente los hábitos de alimentación, sueño y ejercicio físico. Es deseable que realicen actividades escolares o académicas de manera regular, idealmente en horarios ya establecidos previamente. Para ello puede utilizar como guía las indicaciones de los establecimientos educacionales y efectuar un plan para llevarlo a cabo.
- » Organicen en conjunto la **distribución de tareas domésticas**. Si esto es novedad para él o ella, comience por las que le sean más fáciles o de más agrado. Facilitará el sentido de pertenencia y de utilidad en la familia, en la medida que se entienda como algo justo y que beneficia a todos.



## Recomendaciones para adolescentes en cuarentena

Es esperable que sientas que te estás perdiendo experiencias importantes y todas esas cosas que te encanta hacer. Ante eso, algunos consejos para hacer más llevadero el tiempo en casa por el COVID-19.

### Entender tus sentimientos y comunicarlos

Extrañas a tus amistades, no puedes salir o te aburres de lo mismo cada día. Si estás sintiendo alguna o todas esas emociones, no estás equivocado.

**Así es como se supone debes sentirte.**

La ansiedad es una función normal que nos alerta sobre las amenazas y nos ayuda a tomar medidas para protegernos: quedarnos en casa, lavarnos frecuentemente las manos, mantenernos informados. Con ello te mantienes a salvo tú y también las personas que te rodean.

Una vez que tengas claro lo que te está pasando, es bueno **comunicarlo a tu familia y a los que te rodean en estos días**. Así sabrán cómo te sientes y podrán entender tus reacciones y buscar en conjunto alternativas para hacerlo más llevadero.



## Distraerte

Esta emergencia es una situación crítica que durará más de lo que te gustaría. En momentos así, es útil dividir el problema en dos categorías:



Cosas sobre las que  
**PUEDO HACER ALGO**



Cosas sobre las que  
**NO PUEDO HACER NADA**

Probablemente habrán muchos puntos que entren en la segunda categoría y eso es esperable. Sin embargo, en otras tantas puedes hacer algo.

Distraerte es una acción que puedes realizar y escoger de acuerdo a tus gustos e intereses. La idea es que cada día dediques un tiempo para crear distracciones.

## Mantente en conexión con tus amistades de forma creativa

Las redes sociales son lo tuyo y puedes sacarle más provecho aun si utilizas la creatividad entre amigos. Inventen desafíos, hagan tutoriales y videos, compartan tips, haz un desafío en Tik-Tok. Las posibilidades son muchas.

**Ten siempre precaución con la cantidad de tiempo que estés conectado o frente a la pantalla**, pues tiempo excesivo y sin descanso aumentan la ansiedad y los sentimientos incómodos durante este periodo, jugándote en contra.





## Aprovecha el tiempo

Tal vez te faltaba el tiempo para practicar un instrumento musical, aprender una canción o coreografía, perfeccionar tus dibujos o leer un libro.

**Este periodo es el momento perfecto para aprovechar de hacer aquellas cosas que habías pospuesto utilizando el tiempo libre que ahora tienes.** Es una forma productiva de cuidar tu salud mental.

## Chequea siempre la información y no difundas rumores

- » De seguro ya has recibido muchos videos y mensajes sobre COVID-19 y las medidas en curso. **Pero no todo lo que circula es cierto.** En momentos de emergencia es común que los rumores y las *fake news* empiecen a circular. Todo esto aumenta tu preocupación y la de los demás.
- » **Busca cuentas y canales oficiales para informarte.**
- » **Cada vez que recibas un mensaje, chequea que sea verdadero antes de reenviarlo.**
- » La información oficial se sube de manera periódica en la web. Si no sabes cómo hacerlo, pide a un adulto de confianza que te ayude.



## **Apoya a los demás y pide ayuda**

Durante este tiempo muchos lo están pasando mal, pero hay algunos que pasarán por situaciones muy complejas: por ejemplo, ser alejados de su familia por presentar la enfermedad, no poder dejar de trabajar o perder el trabajo, ser discriminados o no contar con ayuda.

Otros pueden comenzar a sentir que los sentimientos negativos los invaden, las preocupaciones los agobian, y cada día resulta más difícil resistirlo.

Si alguna de tus amistades o algún familiar pasa por esta situación, ofrécele tu apoyo, comparte estos consejos, y pide ayuda a un adulto de confianza para ver qué otras alternativas existen para él o ella.

**Si alguna de estas situaciones te sucede a ti, no dudes en pedir ayuda.**

## **También puedes encontrar ayuda para ti o tus amistades en estos canales:**

**Línea Libre:** llamando al 1515, descargando la App o en la web [www.linealibre.cl](http://www.linealibre.cl)

**Fundación Todo Mejora:** conéctate a la Hora Segura descargando la App o a través del fanpage de Facebook [www.facebook.com/todomejora/](http://www.facebook.com/todomejora/)



## BIENESTAR EMOCIONAL DE PERSONAS MAYORES EN CUARENTENA

La enfermedad COVID-19 ha puesto en foco la importancia de prevenir el contagio a personas mayores. Esto, porque al igual que con otras enfermedades respiratorias, las personas mayores y personas con condiciones médicas preexistentes requieren de seguimiento activo, pues pueden llegar a tener complicaciones derivadas del virus.

Por esta razón, es que las medidas de distanciamiento físico de las personas mayores son tan necesarias.

### ¿Qué le puede suceder a las personas mayores durante este periodo?

Es posible que sienta ansiedad, soledad, frustración, aburrimiento, miedo, desesperanza y/o rabia. Esto es normal y puede durar un tiempo prolongado, incluso después de este periodo.

Lo anterior puede ser especialmente intenso para quienes viven solos; tienen una salud más frágil o alguna condición que dificulte su capacidad de comprender la situación de Coronavirus (ej. Alzheimer u otra demencia).

Tradicionalmente las personas mayores se han informado por medios como la radio y la televisión, pero en esta era digital, muchas veces se pierden de información al no tener acceso a internet o mensajería instantánea, lo cual puede angustiarlos.



## Acciones para cuidar el bienestar emocional

- » Mantenga el contacto por **canales de comunicación seguros**: teléfono, redes sociales, video llamadas.
- » **Cuide las rutinas de sueño y alimentación.**
- » **Evite la automedicación.**
- » **Evite el consumo de alcohol** como método para sobrellevar la situación.
- » **Siga la información oficial** disponible en radio, televisión o redes sociales y nunca siga indicaciones sin asegurarse que son oficiales.
- » **Mantenga la actividad física y mental**: caminando dentro de casa, haciendo manualidades, crucigramas, puzzles y ejercicios físicos seguros.
- » **Recuerde estrategias y experiencias** que haya puesto en práctica en otros momentos complejos y que pueda aplicar en esta situación.



## ¿Cómo puede la familia y la comunidad apoyar a las personas mayores?

Como familiar o vecino de personas mayores, puede realizar estas acciones para apoyar:

- » Asegurar que siempre estén comunicados con sus seres queridos, vecinos y lo que está sucediendo respecto a COVID-19
  - **Llámelos o converse con ellos** al comenzar y finalizar el día.
  - **Genere una red de cuidado** para los que se encuentren viviendo solos.
  - Ayúdelos a utilizar las nuevas tecnologías para **mantenerse conectado**: redes sociales, video llamadas, grupos de chat, etc.
- » Apoyar con soluciones prácticas:
  - **Ofrézcale apoyo para realizar las compras**, retirar medicamentos, pago de cuentas o cualquier otro trámite que deba realizarse fuera de casa.
- » **Compartir información** sobre lo que está sucediendo respecto a COVID-19, especialmente sobre las nuevas medidas oficiales:
  - Informándoles con claridad y lenguaje simple, basándose en fuentes oficiales.
  - Atendiendo sus consultas y dudas, despejando rumores e información falsa.
- » **Recomendar medidas para mantenerse activos** dentro del hogar y reducir el aburrimiento.

En caso de que sepa de una persona mayor que requiere de apoyos urgentes para este periodo, en especial si se encuentra en situación de dependencia y sin cuidadores, informe inmediatamente al

**Fono Mayor: 800 4000 35**

(Horario de atención: 9:00 a 20:00 horas)

**o a los canales de apoyo disponibles en su municipio**



## Apoyando a personas mayores que viven en establecimientos de larga estadía (ELEAM) o residencias

Las personas mayores residentes en ELEAM o residencias están en cuarentena, por lo cual dejaron de recibir visitas para reducir el riesgo de contagio. Esto puede generar diversas reacciones:

- » **En las familias:** preocupación en los familiares, sobre todo en quienes asisten regularmente y participaban en actividades de la vida diaria como alimentación e higiene. Incertidumbre, respecto a cuándo volverán a ver a su familiar.
- » **En los residentes:** sensación de incomunicación con el mundo exterior, desánimo y preocupación respecto al contagio de sí mismos o de seres queridos.

Es importante poder conversar acerca de lo que les ocurre y cómo se sienten. Esto puede ser realizado con el personal del ELEAM, con los compañeros de la residencia, al igual que con sus seres queridos a través de comunicación remota.

**Que la restricción de las visitas no sea sinónimo de perder la comunicación con sus seres queridos.**



## Formas de comunicación a distancia

- » **Escribir una carta en papel** y pedir a personal del ELEAM o cuidador que la envíe a su familia por vía electrónica.
- » **Hacer un video** y pedir a personal del ELEAM o cuidador que la envíe a su familia/seres queridos.
- » Dejar en un **diario mural** sus buenos deseos para los otros residentes.
- » **Llamar por teléfono.**
- » Enviar **mensajes de texto.**
- » Realizar **videollamadas.**
- » **Ver la misma película o serie a una determina hora** y luego comentarla a través de llamada telefónica.
- » Las personas creyentes pueden definir un horario para **unirse en la oración.**



## UN NUEVO DESAFÍO: TELETRABAJO DURANTE COVID-19

Cuando no se acostumbra trabajar desde la casa, esta nueva actividad puede generar estrés o tensión, para lo cual es posible tomar algunas medidas para prevenirlo.

### Lo clave para que esta metodología de trabajo sea efectiva es:

- » Acordar tiempos protegidos de desconexión, donde el trabajador o trabajadora no sea requerido para responder a solicitudes laborales.
- » Aprender a distanciarnos psicológicamente del trabajo en los momentos de desconexión. Resguardar esos espacios libres de trabajo para disfrutar de los otros ámbitos de nuestra vida en el hogar.

Ambos aspectos son esenciales para evitar que trabajar en casa tenga consecuencias emocionales difíciles de manejar.





## Recomendaciones para el autocuidado y teletrabajo

### PREPARAR EL TRABAJO

#### Cómo hacerlo

- \* Defina previamente el lugar físico donde va a trabajar dentro de su hogar.
- \* Informe a los demás en casa que ese espacio será su "oficina", aun cuando sea el comedor u otro espacio común.
- \* Previamente, deje su espacio lo más limpio y ordenado posible, como lo haría en su lugar habitual de trabajo.

#### Qué evitar

- \* Idealmente no trabaje en la misma habitación donde duerme. Si es el único espacio con el que cuenta, evite trabajar en la cama. Así podrá generar un límite entre el trabajo y el descanso.

### COMENZANDO LA JORNADA LABORAL

#### Cómo hacerlo

- \* Trate de seguir su rutina habitual previa al trabajo, como ducharse y cambiarse de ropa.
- \* Ordene y disponga su lugar de trabajo.
- \* Prepárese un café o una colación durante la mañana tal como lo haría en su lugar de trabajo.

#### Qué evitar

- \* No trabaje en pijama ni se salte el desayuno.



## DURANTE EL TRABAJO

### Cómo hacerlo

- \* **Planifique** lo que realizará día a día. Una propuesta es dividir la mañana en dos, luego el almuerzo y hacer lo mismo por la tarde.
- \* Genere productos de **avance diarios alcanzables**, que permitan el seguimiento efectivo de las tareas a desarrollar.
- \* **Genere objetivos** con un plan de avance alcanzable, ya sea diario, semanal o mensual.

### Qué evitar

- \* Durante los bloques de descanso de la mañana y la tarde, **intente no dedicarse a tareas del hogar** y respete el tiempo programado para la pausa.
- \* **No planifique sus productos** y tareas como si estuviera en su lugar de **trabajo habitual**. Los tiempos en casa no corren de la misma forma.

## BLOQUES DE DESCANSO O PAUSAS

### Cómo hacerlo

- \* Utilice el **almuerzo como una pausa** y trate de hacerlo en un lugar diferente del espacio de trabajo.
- \* Al sentir alguna **señal de agotamiento**, pérdida de concentración o fatiga, **haga una pausa**.
- \* **Realice pausas** de unos minutos, **con actividades de estiramiento**, salir del lugar destinado para el trabajo, caminar unos minutos o comer algo saludable.

### Qué evitar

- \* No se recomienda reemplazar las pausas por alguna actividad doméstica.
- \* **Evite comer mientras trabaja** frente al computador, así no se omite un momento importante de descanso. Recuerde siempre que la idea es evitar el agotamiento y por ende el riesgo de afectación en su bienestar.



## FIN DE LA JORNADA LABORAL

- \* Guarde todo lo que tenga relación con el trabajo, **cerrando el computador o notebook.**
- \* **Deje por escrito las tareas pendientes** o las ideas que retomará al día siguiente.

## FINES DE SEMANA

### Cómo hacerlo

- \* Planifique o proyecte actividades de ocio, como leer, ordenar o revisar cosas del hogar que había pospuesto por tiempo, hacer ejercicio físico en casa, entre otras.

### Qué evitar

- \* No realice tareas asociadas al trabajo y dedique su tiempo al descanso y a generar actividades dentro del hogar.



## Teletrabajo con niños y niñas en casa

### ALGUNAS RECOMENDACIONES:

#### Teletrabajo y Preescolares

- » Explíqueles en qué consiste su trabajo en palabras simples. Considere que verle trabajar es curioso para ellos, tendrán al inicio muchas dudas y preguntas y querrán ver lo que está haciendo. Lo mejor es dejarles **ver y observar** lo que para ellos era un misterio antes de COVID-19.
- » Coménteles que habrá momentos en que necesita prestar total atención a lo que está haciendo, por ejemplo, una reunión virtual o terminar un producto rápidamente. **Busquen en conjunto la mejor clave para informarles** de estos momentos: un cartel, un dibujo, puerta cerrada, audífonos puestos, etc.

Opciones de horario flexibles y metas semanales asociadas a productos, son algunas **estrategias** necesarias para que esta nueva forma de trabajo sea compatible con el contexto actual que todos y todas estamos viviendo.



## Teletrabajo y Escolares

- » En el caso que los niños y niñas estén en edad escolar, pueden **programarse los horarios** para que, mientras se esté trabajando, los niños y niñas estén haciendo sus tareas o actividades programadas por el establecimiento educacional. Incluya su teletrabajo dentro del panel de rutinas y horarios.
- » Si hay más de un adulto en el hogar que pueda cuidar a los niños y niñas, **establezcan turnos para el cuidado**. Es importante equilibrar el tiempo entre cuidadores y cuidadoras.

Ante todo, **flexibilidad**. Considere que aun con todos los acuerdos, puede ser que las interrupciones ocurran igual y es comprensible, porque si está en casa necesitarán de usted. Cuando esto ocurra, y si es posible, haga una pausa, présteles atención y luego retome lo que estaba haciendo.



## RECOMENDACIONES ACERCA DEL CONSUMO DE ALCOHOL EN TIEMPOS DE CUARENTENA

La experiencia de otros países indica que en el periodo de distanciamiento físico y cuarentena se ha reportado un aumento en el consumo de alcohol en el hogar.

En un momento difícil y estresante, el estrés puede llevar a beber más seguido o en mayor cantidad. Además, muchas de las rutinas han cambiado o seguirán cambiando. Eso puede hacer perder de vista cuánto estamos bebiendo o si estamos sobrepasando lo que regularmente consumimos.

### DERRIBAR MITOS

#### EL ALCOHOL DE BEBER NO PROTEGE DEL CORONAVIRUS

El alcohol de beber no limpia, ni desinfecta, ni te protege del Coronavirus. Ni por fuera, ni por dentro.

### CONSEJOS

- » En general, intente reducir la cantidad de alcohol que consuma, la frecuencia con la que consume o, mejor aún, no beber. Llevar un registro de lo que bebe puede ayudar, pero principalmente estar atentos a cuánto bebemos. **Si decide beber, no más de 2 tragos en un mismo día es una referencia adecuada.**



- » Para evitar riesgos, al menos **debería escoger 2 días libres de alcohol a la semana**. Si son más días, mucho mejor.
- » Puede ser tentador beber temprano cuando uno está en el hogar. Trate de retrasar su consumo lo más tarde posible en el día, especialmente si hay niños en la casa. **Considere fijar una meta de hora: por ejemplo, “en la casa no se bebe hasta las 10 pm”**.
- » Guárdelo en alguna parte de la casa, pero **no lo tenga siempre en vista** como recordatorio y tentación de poder beber más.
- » También, **manténgalo fuera del alcance de niños**.
- » Si tiene sed, siempre beba agua antes que alcohol.
- » **No tenga grandes reservas** de alcohol en su hogar.
- » Sólo compre el alcohol que va a consumir durante esos días.
- » Prefiera las **bebidas alcohólicas de menor graduación** que las de mayor graduación. Claro, prefiera todavía más las **sin alcohol**.

## PREOCÚPESE POR LOS NIÑOS

Aunque no lo note, algunos niños pueden asustarse cuando los adultos beben. También suelen ser muy perceptivos de los cambios en su ambiente y, por ejemplo, notan que los adultos están bebiendo más o en horas poco habituales.

**Intente no beber hasta que los niños se hayan ido a la cama.** Asegúrese, además, que siempre habrá un adulto que no beba mientras los niños están en casa.

**Si durante la cuarentena se le hace difícil no beber o controlar lo que está tomando, considere pedir ayuda.**



## ¿CUÁNDO PEDIR AYUDA?

**El autocuidado, el apoyo mutuo y la puesta en práctica de estas recomendaciones ayudarán a sobrellevar de mejor manera la cuarentena. Sin embargo, puede ser que en algún minuto sienta que la situación se vuelva inmanejable y que necesita de mayor apoyo para seguir adelante. Buscar ayuda siempre es bueno y apoyarnos con otros es fundamental para estar bien.**

Pida ayuda para sí mismo, un familiar o amigo, si observa alguna de las siguientes situaciones:

- » Mucha tristeza y retraimiento.
- » Pensamientos y sentimientos recurrentes que abrumen e interfieren actividades cotidianas.
- » Dificultad para realizar tareas cotidianas, incluso aquellas que parecieran muy simples (por ej. preparar comida, aseo personal y otras).
- » Intención de hacerse daño o planificar hacerlo.
- » Dejar de comer.
- » Consumo frecuente y excesivo de alcohol y otras drogas, o automedicación de fármacos para el ánimo o el sueño.
- » Cambios drásticos en el estado del ánimo, conductas o hábitos de sueño.
- » Intensos miedos y temores que impiden realizar actividades.
- » Sentirse muy pesimista respecto a su futuro y sus planes.





## ¿Dónde pedir ayuda?

**Algunos canales de ayuda remota, que entregan apoyo a distancia si necesita ayuda para usted o alguien más:**

- » **Salud Responde: 600 360 777**, que cuenta con una línea especial de psicólogos que prestan ayuda en situaciones de crisis.
- » **Fono Mayor: 800 4000 35**, 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.

### Otros canales de ayuda:

- » **Fundación Todo Mejora**, apoyo y orientación para la prevención del suicidio adolescente y bullying homofóbico a jóvenes LGBT. A través del chat del fanpage [todomejora.org](https://www.facebook.com/todomejora.org), bajando aplicación en celular o vía mail a [apoyo@todomejora.org](mailto:apoyo@todomejora.org)
- » **Línea Libre**, canal de apoyo para niños, niñas y adolescentes llamando al 1515, descargando la App o en la web [www.linealibre.cl](http://www.linealibre.cl)
- » **Fundación Amanoz**, voluntarios que reciben llamadas de personas mayores que se sienten solas: [oficina@amanoz.cl](mailto:oficina@amanoz.cl)
- » **Fundación Míranos** para la prevención del suicidio en personas mayores: [contacto@fundacionmiranos.org](mailto:contacto@fundacionmiranos.org)









Para mayor información ingrese a  
[www.gob.cl/coronavirus](http://www.gob.cl/coronavirus)  
[www.minsal.cl](http://www.minsal.cl)

**LLAME A SALUD RESPONDE**  
**600-360-7777**

PROFESIONALES DE LA SALUD ATENDIENDO SUS DUDAS LAS 24 HORAS,  
LOS 7 DÍAS DE LA SEMANA

