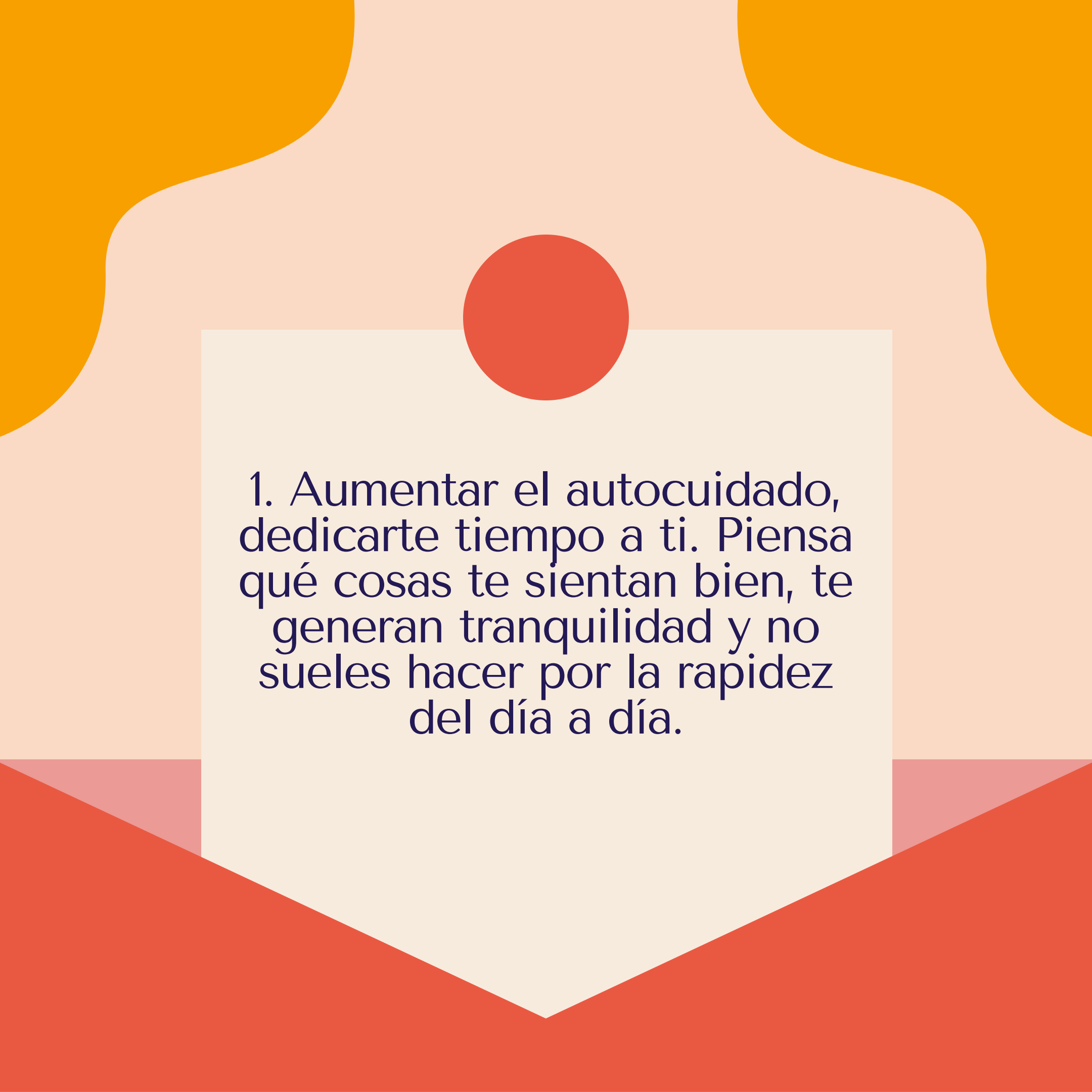


LICEO NUESTRA SEÑORA
MARÍA INMACULADA
DEL BOSQUE

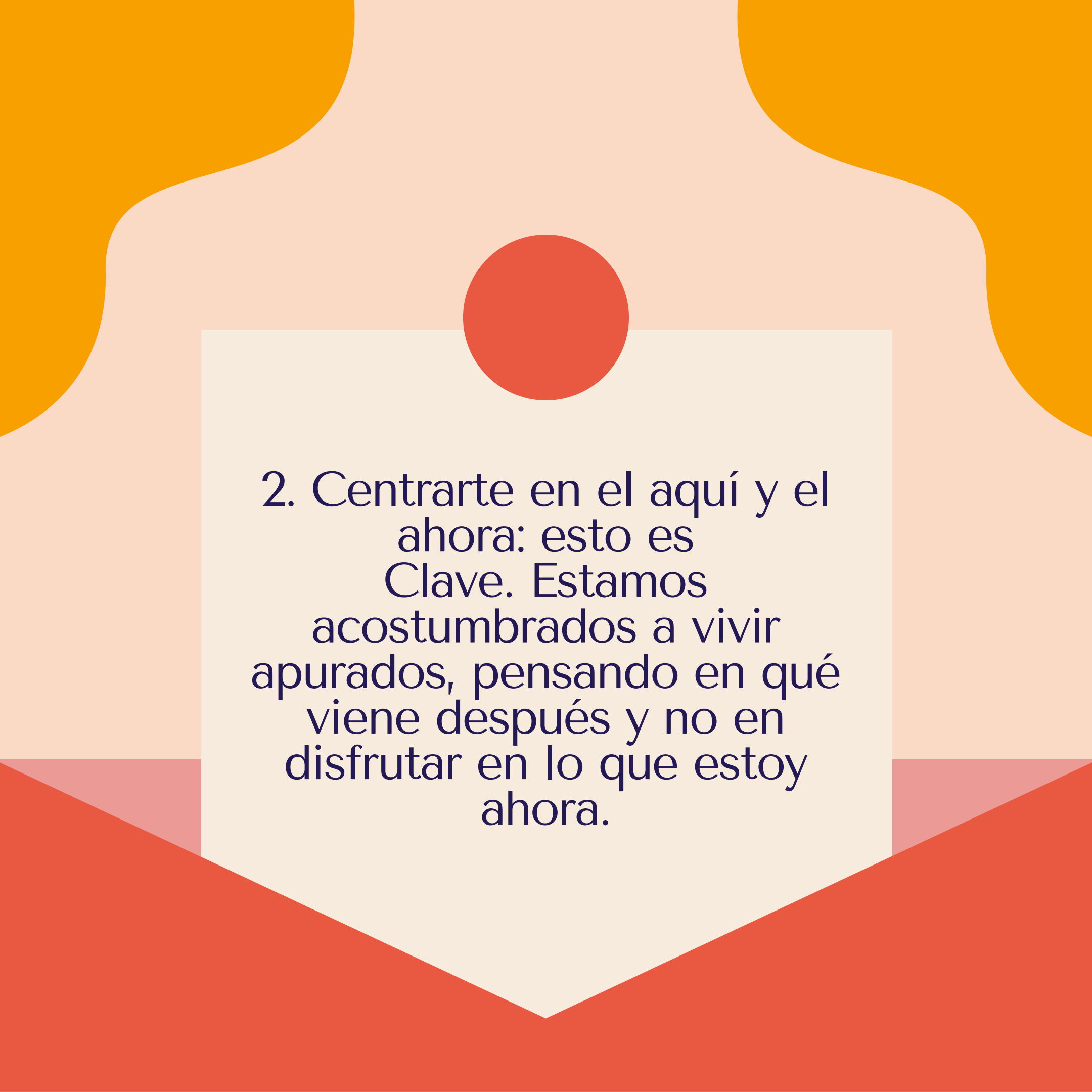


TRATEMOS DE
CONVERTIR
ESTA CRISIS EN
OPORTUNIDAD

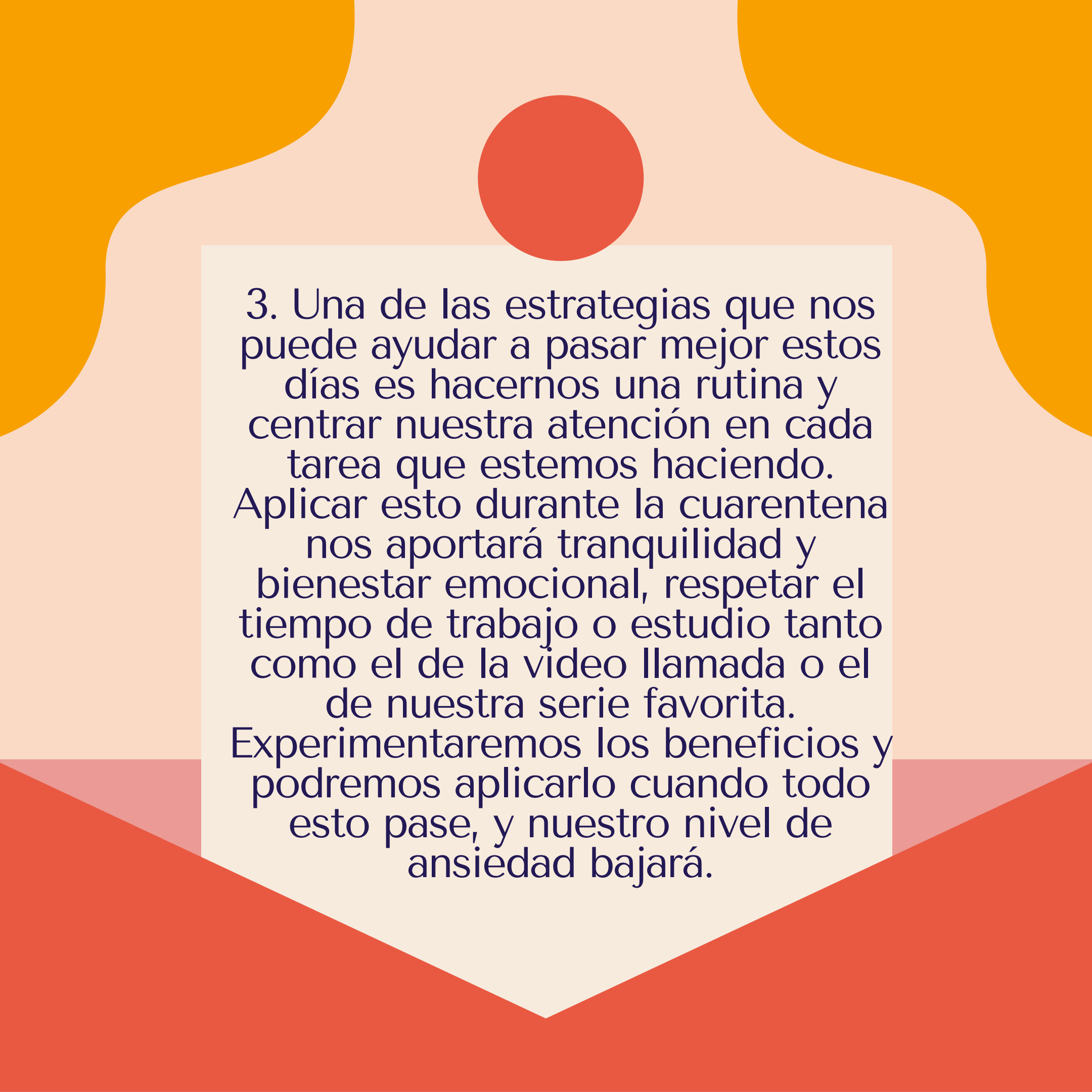
DEPARTAMENTO DE
ORIENTACIÓN

A stylized graphic of a human figure from the chest up, rendered in a light peach color. The figure is centered against a background of large, overlapping orange and yellow circles. A solid red circle is positioned on the figure's chest, partially overlapping a white rectangular area that contains text. The bottom of the figure is a large, solid red shape that tapers to a point at the bottom center.

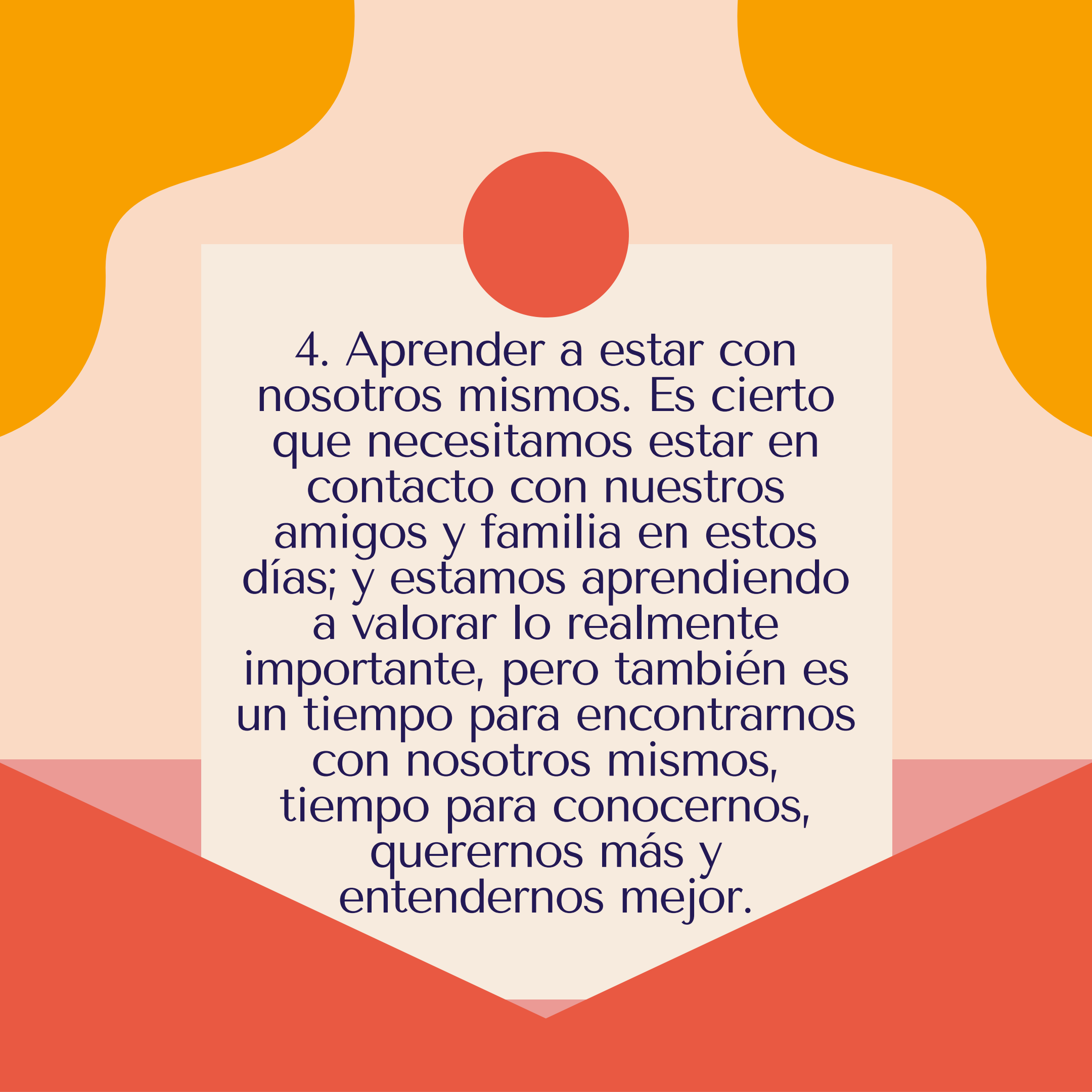
1. Aumentar el autocuidado, dedicarte tiempo a ti. Piensa qué cosas te sientan bien, te generan tranquilidad y no sueles hacer por la rapidez del día a día.



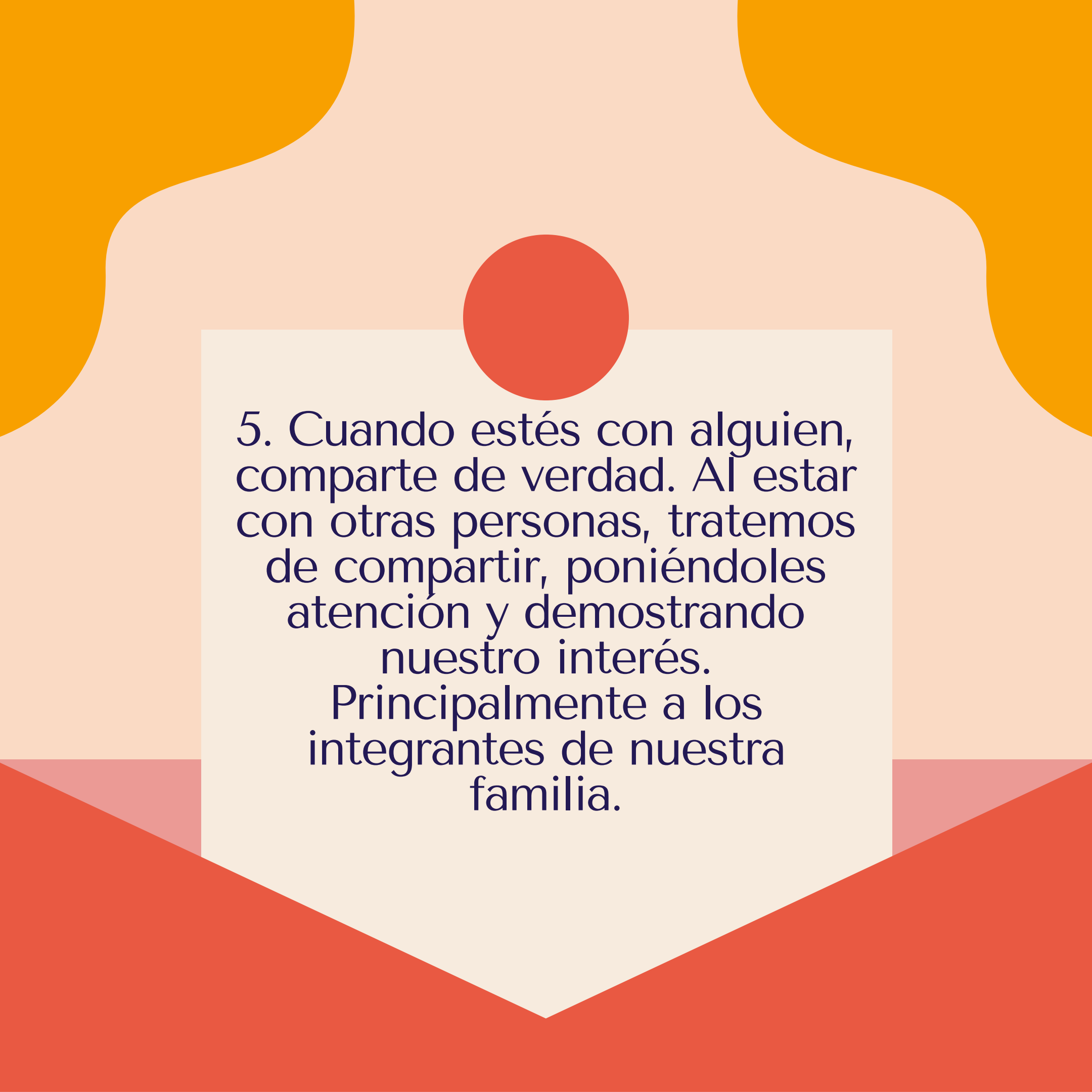
2. Centrarte en el aquí y el
ahora: esto es
Clave. Estamos
acostumbrados a vivir
apurados, pensando en qué
viene después y no en
disfrutar en lo que estoy
ahora.

A stylized human figure is centered in the background, rendered in a light orange color. The figure's head is replaced by a solid red circle. The background is composed of large, abstract shapes in shades of orange and red, creating a warm, energetic feel. The text is presented in a dark blue, serif font, centered within a white rectangular area that overlaps the figure's torso.

3. Una de las estrategias que nos puede ayudar a pasar mejor estos días es hacernos una rutina y centrar nuestra atención en cada tarea que estemos haciendo. Aplicar esto durante la cuarentena nos aportará tranquilidad y bienestar emocional, respetar el tiempo de trabajo o estudio tanto como el de la video llamada o el de nuestra serie favorita. Experimentaremos los beneficios y podremos aplicarlo cuando todo esto pase, y nuestro nivel de ansiedad bajará.

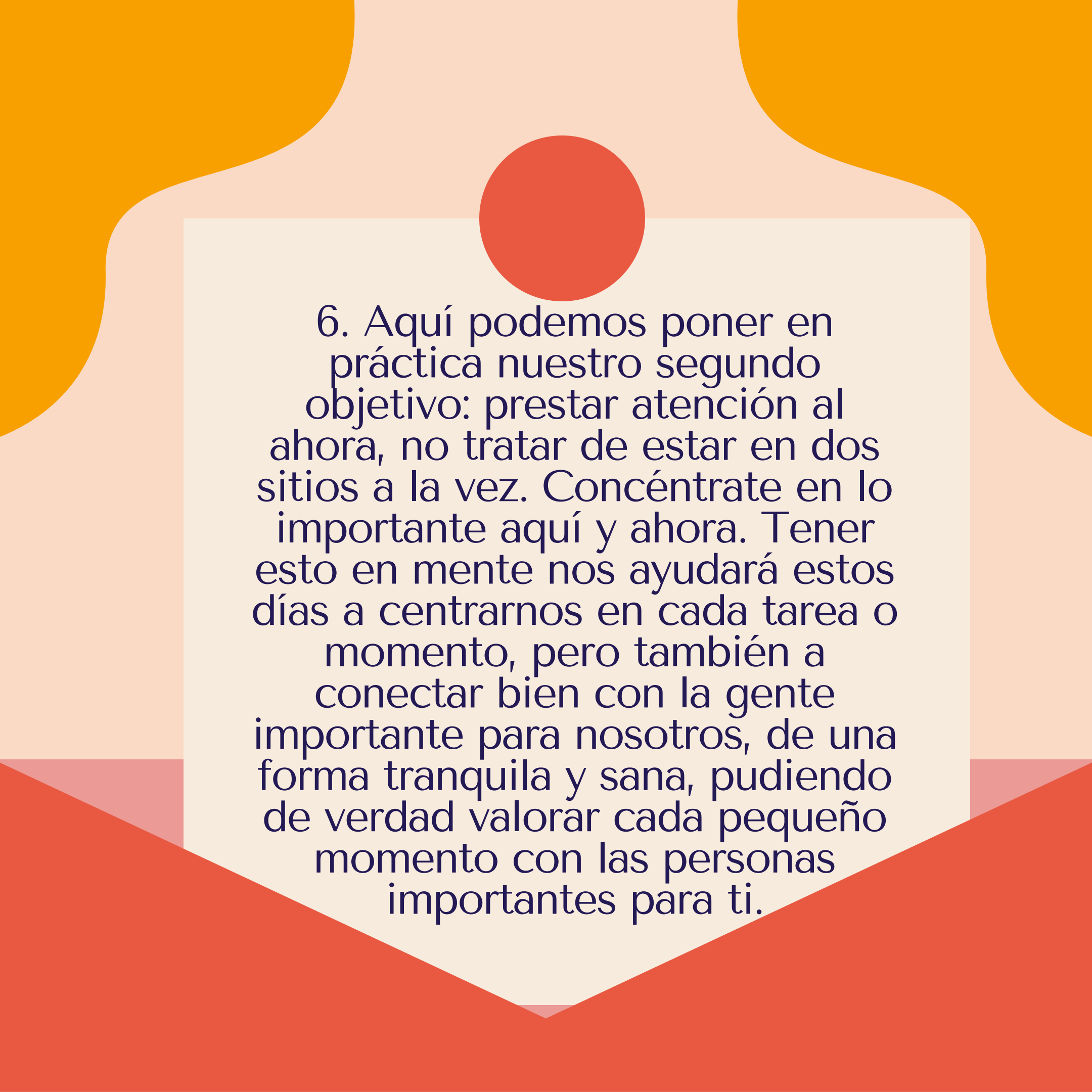
A stylized human figure is centered in the background, rendered in a light peach color. The figure's head is represented by a solid red circle. The background is composed of large, abstract shapes in shades of orange and red, creating a warm, energetic feel. A white rectangular box is positioned in the center of the figure's torso, containing the text.

4. Aprender a estar con nosotros mismos. Es cierto que necesitamos estar en contacto con nuestros amigos y familia en estos días; y estamos aprendiendo a valorar lo realmente importante, pero también es un tiempo para encontrarnos con nosotros mismos, tiempo para conocernos, querernos más y entendernos mejor.



5. Cuando estés con alguien, comparte de verdad. Al estar con otras personas, tratemos de compartir, poniéndoles atención y demostrando nuestro interés.

Principalmente a los integrantes de nuestra familia.



6. Aquí podemos poner en práctica nuestro segundo objetivo: prestar atención al ahora, no tratar de estar en dos sitios a la vez. Concéntrate en lo importante aquí y ahora. Tener esto en mente nos ayudará estos días a centrarnos en cada tarea o momento, pero también a conectar bien con la gente importante para nosotros, de una forma tranquila y sana, pudiendo de verdad valorar cada pequeño momento con las personas importantes para ti.



Márcate unos objetivos para que
este sea un desafío del que
puedas sacar aprendizaje y salir
reforzado.

JUAN MIGUEL OLLARZÚ B.
PSICÓLOGO
INFANTO JUVENIL