

MEDIDAS PREVENTIVAS PARA SITUACIONES DE TENSIÓN

Estudiantes en Pre- Práctica: Antonia Errázuriz N.
Agustín Santa Cruz C.

PASOS PARA LIBERAR ESTRÉS

Es importante liberar estrés ya que permite prevenir dinámicas de conflicto en el hogar, sobre todo, en tiempos complicados como es la cuarentena.

1. Rutina

Establecer una rutina para ocupar tu tiempo organizadamente.



2. Deporte

Realizar actividades deportivas dentro del hogar.



3. Meditación

Realizar técnicas de meditación y/o relajación, como yoga, mindfulness, pilates, entre otras.



4. Hobbies

Dedicar tiempo en el día para realizar hobbies o actividades recreativas como pintar, cantar, bailar, entre otras.

6. Alimentarse

Alimentarse de manera saludable.



5. Dormir

Dormir o descansar al menos entre 7-8 horas al día.

MEDIDAS PREVENTIVAS PARA LAS DINÁMICAS DE CONFLICTO

Tener presente que el aislamiento es obligatorio, de carácter extraordinario, no consecuencia de la vida familiar.



Abrir espacios en familia, de convivencia, que bajen las posibles tensiones que se puedan presentar. No hablar de temas que generen sensibilidad en algún miembro.

Decir cosas positivas a cada miembro de la familia, al menos una vez al día, ayuda a liberar tensiones, a sentirse valorados y respetados.

**En caso de emergencia, contactar al: 23279618
(Servicio de Psicología Integral).**

Supervisora terreno: Alejandra Mosso.
Supervisora laboratorio: Angela Farran.