



# *Pandemia & Sensaciones*

Relajo

Ansiedad



Cansancio

Frustración

Estas sensaciones son normales y se han dado en pandemia por los distintos cambios y situaciones a las que nos hemos enfrentado.

Duermo pero no  
me despierto  
descansado

No logro dormir  
bien



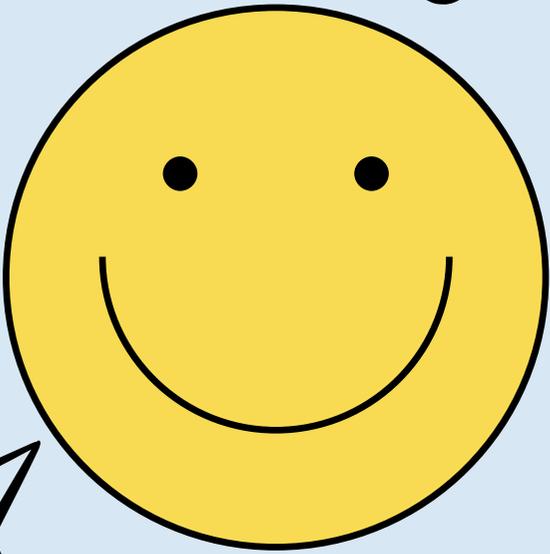
## CANSANCIO

¿Qué puedo  
cambiar para  
dormir bien?

Para descansar más se puede escuchar música relajante o hacer ejercicios de respiración antes de dormir. Al igual que dormir la cantidad de horas necesarias.

Voy a jugar en la tarde

Voy a ver una película



Hoy día tengo mucho tiempo para hacer lo que quiero

# RELAJO

Aprovechar las instancias de tiempo libre para hacer actividades en familia al igual que mantener la sensación de relajo de todos.

Quería participar  
en clases pero  
no me eligieron

Quiero jugar  
pero tengo que  
hacer las tareas



¿Qué puedo  
hacer cuando  
no logro lo  
que quiero?

Para manejar la  
frustración hay que  
hacer ejercicios de  
relajación; respirar  
profundo, elongar,  
moverse. Al bajar el  
nivel de malestar es  
importante identificar  
la razón de tal  
frustración y encontrar  
una solución.

# FRUSTRACIÓN

Me había acostumbrado a estar en la casa y ahora tenemos que salir

Todo cambia, no entiendo que pasa



Quiero que las cosas dejen de cambiar

# ANSIEDAD

Mantener una rutina clara ayuda a disminuir la sensación de cambio y así disminuir la ansiedad. Al igual que conversar en familia sobre los cambios, y que cada uno exprese sus preocupaciones y busquen soluciones en conjunto.