

**Un día, una nueva oportunidad,
sólo depende de ti...
cuídate y cuida a los tuyos"**

PS. MACARENA MUÑOZ NOVOA
Y Equipo de Convivencia Escolar





¿Es normal sentir miedo ante el posible contagio por covid-19?

Si, es completamente normal y esperable, sentimientos de angustia, miedo y preocupación te pueden invadir estos días, sin embargo, depende de ti poder manejar el grado de afectación.

¿Porqué sentimos miedo?

Esta emoción se desencadena ante el peligro o dolor que sabemos puede causarnos una situación, en este caso es un miedo racional, es decir, tiene una razón de ser, el contagio. Y en casos extremos, o miedo irracional, pensamos en la muerte. Cuando no somos capaces de reflexionar o analizar, nuestro miedo se vuelve irracional y esperamos por tanto, lo peor. Alimentamos el miedo con pensamientos irracionales y negativos.

¿Qué sucede cuando alimento el miedo ?

- Provocas más miedo
- Biológicamente disminuyen las defensas de tu cuerpo, por lo que haces mas fácil el contagio.
- Surgen otros temores que no tienen relación con el miedo original.
- Cuando existe el miedo de manera recurrente, suele venir acompañado de sentimientos de ansiedad, lo cual genera acciones como el comer de manera compulsiva (comer por comer)
- Insomnio, decaimiento, irritación, agresión, crisis de pánico, entre otros.

¿Como disminuyo mi miedo?

- **Analiza tu situación y reflexiona.**
- **Todos tenemos una manera distinta de afrontar, encuentra la tuya.**
- **Que los pensamientos positivos sean mayores que los negativos.**
- **Reordena tu día, y hazte una rutina que incluya actividades entretenidas para ti, como ver una peli.**
- **Dedica poco tiempo a ver noticias.**
- **Realiza un nuevo hobby, que te permita liberar emociones, como hacer videos entretenidos, cantar, leer, compartir más en familia, etc.**



Y por sobre todo recuerda:

Lo más sano es expresar nuestras emociones, aceptar que nos podemos ver sobrepasados por lo que ocurre a nivel mundial.

En ti está, ser una persona con miedos irracionales y negativos, o bien ser un agente positivo para ti y tu entorno

“El miedo paraliza, detenlo con todas tus fuerzas y ocúpate en tomar nota de todo lo que vas a cambiar cuando todo esto pase”
(Un abrazo a nuestras queridas niñas).

