

CONVIVENCIA ESCOLAR

GUÍA DE APOYO AL APRENDIZAJE - SEGUNDO CICLO

¿QUÉ ES EL MIEDO? Y ¿QUÉ ES EL PÁNICO?

El **miedo** o temor es una emoción que se basa en un intenso sentimiento provocado por la percepción de un peligro, real o imaginario, presente o futuro.

El **pánico** es el miedo extremo del terror producido por la amenaza de un peligro inminente, y que con frecuencia es colectivo y contagioso.

¿Es normal sentir ansiedad y miedo en momentos como estos?



La Dra. Graciela Rojas, psiquiatra y directora del Hospital Clínico de la U. de Chile, expone que es normal frente a esta situación sentir algo de angustia y miedo e incluso puede ser protector, porque si

nosotros tenemos miedo a infectarnos, es más probable que tomemos todas las medidas de prevención necesaria como, por ejemplo, quedarnos en casa y no salir si no es necesario y el lavado frecuente de manos. La angustia y miedo son razonables y pueden

ser muy protectoras, el tema es que este miedo no puede ser tan grande como paralizarnos y difundir pánico en nuestro entorno.

¿Cómo podemos ayudarnos?

Realizando en familia algunas de las siguientes actividades que nos ayudaran a sobrellevar estos miedos en cuarentena: Cocinar en familia, realizar ejercicios, Juegos de mesa, Leer, ver Películas y series, hacer Tareas pendientes, Pintar, y lo más importante Conversar.

Recuerda que el tiempo con la familia es lo más valioso que uno puede tener, disfruta cada momento con ellos con estos consejos. ¡No dejes de hacer actividades durante la cuarentena!

"No te rindas, por favor no cedas, aunque el frío queme, aunque el **miedo muerda**, aunque el sol se esconda, y se calle el viento, aún hay fuego en tu alma, aún hay vida en tus sueños. Porque la vida es tuya y tuyo también el deseo, porque cada día es un comienzo nuevo, porque esta es la hora y el mejor momento". **Mario Benedetti**

Fuente: <https://www.culturacv.com/15-actividades-hacer-en-casa-familia-cuarentena/>

Fuente: <https://sietediasalhama.com/noticia/5358/sanidad/10-consejos-para-jovenes-para-lidiar-mejor-con-la-cuarentena.html>

Sellos Institucionales

Formando personas con valores (Compañerismo, Tolerancia, Responsabilidad) dentro de un contexto social inclusivo