



# #DOCENTE ESTAMOS CONTIGO



## ***Estimadas y estimados docentes,***

*Esperamos que tanto ustedes como sus familias estén gozando de una buena salud en estos tiempos de COVID-19.*

*No es misterio para nadie que estamos viviendo momentos difíciles, tanto a nivel personal como a nivel de sociedad chilena en general. Esta pandemia ha afectado nuestras vidas, transformando nuestras rutinas, nuestras relaciones, nuestros modos de trabajo, nuestros hábitos de sueño.*

*Las distintas preocupaciones que podamos estar experimentando, desde el miedo por un posible contagio, problemas económicos o estrés vinculado al teletrabajo, pueden afectar negativamente nuestro descanso nocturno.*

*Dada esta situación y las consecuencias que el confinamiento pueda tener para nuestra higiene del sueño, se hace necesario desarrollar estrategias que nos permitan mantener un buen descanso, que no afecte nuestra funcionalidad, tanto en términos laborales como en términos de nuestra salud mental, física y bienestar en general.*

*Es por esto, que a continuación les presentamos consejos prácticos y recomendaciones para el autocuidado y el buen sueño.*



# 5 Recomendaciones para dormir mejor durante la Cuarentena

## 1 Ponte el despertador

- > Levántate a la hora habitual de trabajo, establece rutinas con tus tiempos marcados. Es importante mantener los horarios que manteníamos antes de entrar en confinamiento.

## 2 Haz ejercicio

- > Recuerda que es importante para tu salud física y mental mantener una buena actividad física. En el KIT n°7 presentamos distintos ejercicios de acondicionamiento físico para mantener un cuerpo saludable, te recomendamos volver a leerlo. Es preferible hacer estos ejercicios en la mañana o máximo 3 horas antes de dormir.

## 3 Come a tu hora

- > Mantén tu horario habitual de comidas. No te saltes tus comidas rutinarias, recuerda que una buena alimentación se hace extremadamente relevante para poder descansar de buena manera en las noches. Para más información vinculada a una buena alimentación en pandemia, te recomendamos volver a estudiar el KIT n°6.

## 4 Cuidado con la cafeína

- > Evita el uso de bebidas estimulantes a partir de las 16.00 horas. Este tipo de bebidas puede afectar tu sueño durante la noche, por lo que se recomienda evitar su uso luego de la hora indicada.

## 5 Exponte a la luz solar

- > Abre las persianas o cortinas y exponte a luz de sol. Ahora que estamos empezando la primavera, la luz solar va a empezar a hacerse más frecuente, por lo que te recomendamos que puedas obtener esta preciada vitamina D. Se ha estudiado que la ausencia de esta vitamina proveniente de los rayos solares, está vinculada a somnolencia durante el día y problemas para conciliar el sueño de noche.

**Coronavirus: ¿Cómo puedo dormir bien durante la cuarentena?**

<https://www.youtube.com/watch?v=BVIBLx3saxY>

**Cómo despertar con energía**

<https://www.youtube.com/watch?v=UIJjaFCmyrI>



A continuación te presentamos **4** recomendaciones prácticas para el momento *antes de dormir*.

## 1 *Dosifica la información*

Evita leer noticias vinculadas al COVID-19 u otro tipo de noticias preocupantes o perturbadoras antes de dormir.

## 2 *Ritual pre-sueño*

Atenúa luces, baje persianas, evita pantallas, escuchra música relajante es una buena idea.

## 3 *Habitación*

Haz que tu dormitorio sea cómodo, esté oscuro, tranquilo y que no esté demasiado cálido, ni muy frío.

## 4 *Fija tu hora de sueño*

Mantén un horario fijo. Si no tienes sueño, realiza alguna actividad relajante por ejemplo un ejercicio de respiración.

*En caso de que un estudiante, familiar o tú necesite de apoyo, queremos compartir con ustedes estos contactos donde pueden acudir:*

### MOTIVO

Orientación psicológica para niños, niñas, adolescente y jóvenes.

Orientación psicológica y legal para el tercero protector en casos de Abuso Sexual Infantil.

Derechos Sexuales y Reproductivos.

Difundir, promover y proteger los derechos de los niños, niñas y adolescentes.

Denuncias y orientación para mujeres víctimas de violencia.

Autolesiones, ideación suicida y suicidio.

Denuncias.

### CONTACTO

Línea Libre

**1515 / App Línea Libre**

Fundación Para La Confianza

**+56 9 6227 2718**

Miles

**+56 2 2735 7539**

Defensoría de la niñez

**+56 2 2497 9600**

Sernameg

**1455**

Fund. José Ignacio [contacto@fundacionjoseignacio.org](mailto:contacto@fundacionjoseignacio.org)

PDI

**134**

