



## Vacaciones de invierno en pandemia

La crisis sanitaria no ha terminado, advierten expertos, sobre todo después de la irrupción de la variante Delta. Pero también existe la necesidad de que niños y niñas puedan salir del encierro de meses.

El director alterno del Instituto Milenio de Inmunología e Inmunoterapia IMIL y vicerrector de Investigación de la U. de Chile, Flavio Salazar explica que el hecho de que baje la circulación viral no significa que haya terminado la crisis sanitaria: "Estamos en medio de la pandemia y siempre existe el miedo de rebrote, en especial por



las nuevas variantes". Salazar indica que es comprensible la ansiedad por salir y hacer una vida de pre pandemia, pero eso debe hacerse sin olvidar las medidas de cuidado. En especial, dice las que se refieren a aforos y ventilación.

El Dr. Javier Bravo, director de la Sociedad Chilena de Emergencia Pediátrica y profesor asistente del Departamento Pediatría U. de Santiago, coincide en que la pandemia está lejos de controlarse, y si bien es necesario que niños y niñas puedan distraerse, la gran recomendación es hacerlo al aire libre. (Fuente: La Tercera)

**Psico-Dato:** Recordemos tomar las vacaciones como un descanso mental, y no como un tiempo de ansiedad y preocupación.

## No olvidar de disfrutar de las vacaciones, más allá de cómo lo hagamos

Las vacaciones son un momento necesario, que nos ayuda a salir de nuestra rutina diaria, a descansar cuerpo y mente. "El descanso vacacional es un descanso para la mente y eso va a repercutir en bienestar a nivel emocional. El efecto contrario a no descansar sería la saturación mental, que, a nivel emocional nos puede dar: cansancio mental, dificultad para concentrarse, falta de energía, falta de motivación, desgano, estado de ánimo decaído, dificultad para sobrellevar las obligaciones diarias", cuenta la Psicóloga Begoña Fernández, que añade que toda esta sintomatología, a menos que haya otros factores que la estén produciendo, se puede reducir con el

descanso mental que nos proporcionan las vacaciones, ya que en este periodo, estamos más en contacto con nuestra parte más lúdica.

"Dejar las obligaciones y la rutina a un lado nos hace reponer fuerzas para volver con energía y ganas. Está empíricamente demostrado que las actividades gratificantes aumentan el estado de ánimo y alejan la depresión. Las vacaciones nos permiten conectar con esa parte que va a servir de empuje para volver a nuestros trabajos con energías renovadas", añade la psicóloga. (Fuente: Hola.com)



**Psico-Dato:** Recordemos que las vacaciones son para desconectarnos y renovar energías.

