

## INFORMATIVO

# RED Comunitaria a Distancia

Nº10 — 17 de julio de 2020

## Quedarse en casa y cuidar su salud mental: los desafíos del aislamiento social que nos impone el Covid-19

¿Cómo enfrentar las dificultades emocionales provocadas por la emergencia sanitaria? y ¿cómo mejorar nuestro estado de ánimo? La psicóloga y terapeuta familiar, Constanza Ernst, conversó con el programa radial ¡Contigo, con todos! de Somos Choapa sobre cómo sobrellevar de mejor manera estos tiempos de pandemia.

La psicóloga explica que durante este periodo el cuerpo se mantiene en estado de alerta respecto a estímulos externos y a generar respuestas inmediatas, provocando sensaciones como angustia, pena y rabia.

### Para enfrentar la situación actual la especialista recomienda:

- Externalizar las emociones, hablar, compartir con la familia y cercanos.
- Empatizar y comparar experiencias descubriendo que todos hemos pasado por procesos similares.
- Mantener una rutina básica
- Cuidar los espacios o momentos de convivencia.

Para más información, escucha el episodio [AQUÍ](#) o en el canal de Spotify “Somos Choapa”.

# ¡Toma nota!



## ¡Estamos Contigo Choapa!, nueva iniciativa de apoyo en la emergencia para la provincia

La Red Educación Técnica Choapa crea iniciativa para sobrellevar de mejor manera las emociones provocadas por el confinamiento, a través de consejos y recomendaciones dirigidas a la comunidad educativa. Esta acción forma parte del plan de emergencia desarrollado por el Programa Somos Choapa. Accede a este contenido en Facebook/Somoschoapa.

Más información [AQUÍ](#)

Te invitamos a conversar  
sobre lo que sientes  
¡no estás sol@!



*Estamos Contigo*  
- Choapa -



¡En Choapa nos cuidamos!

## Municipio pone restricción a horario de funcionamiento de comercios en Los Vilos

De acuerdo a una nueva ordenanza municipal vigente desde el lunes 13 de julio de este año, los establecimientos de expendios y consumo de bebidas alcohólicas junto a minimercados y supermercados de la comuna, podrán funcionar desde las 9.00 a las 20.00 horas.

# La comunidad se moviliza



*Visibilizamos iniciativas ciudadanas y emprendimientos locales para promover y apoyar a la comunidad.*

## BAS MANUALIDADES

Pesebres en vellón agujado, echarpes en técnica fieltro húmedo, mitones, sombreros.

**Contacto:** Beatriz Álvarez

**Teléfono:** +56 9996 9249

**Instagram:**

@basmanualidades



*Agende sus pedidos con anticipación*

Realizamos entregas en Los Vilos, Quilimari, Pichidangui y sus alrededores ☐

Contactenos a través de  
+56981304906  
@Dulce\_ricoysano

## DULCE, RICO Y SANO

Lo rico también puede ser saludable: productos sin azúcar ni harinas refinadas.

**Teléfono:** +56 98130 4906

**Instagram:**

@dulce\_ricoysano

# ¡Máندانos tus datos!

*Escríbenos al +56 9 6168 2495*

# Pasó esta semana



## Provincia de Choapa reporta 98 casos activos de COVID-19

<https://illapelchile.cl/covid-19/provincia-de-choapa-mantiene-98-casos-activos-de-covid-19/>

## Proyecto “Parque Urbano de Pichidangui” ya cuenta con financiamiento

<https://losviloschile.cl/actualidad/proyecto-parque-urbano-de-pichidangui-ya-cuenta-con-financiamiento/>

## Entra en funcionamiento el laboratorio biomolecular que beneficiará a la provincia del Choapa.

<https://www.radiomontecarlo.cl/laboratorio-biomolecular-de-illapel-inicia-su-funcionamiento/>



**¿Quieres aportar a tu comunidad?**

**Escríbenos al  
+569 61682495**

Síguenos:

