



# CONSEJOS



- Para -

LARGOS PERIODOS

Dentro de casa

La situación de confinamiento en casa durante varios días puede generar mucho malestar psicológico.



Afortunadamente, se han estudiado algunos factores de protección que nos ayuda a sobre llevar esto.



# Evita la Sobre información



La sobreinformación que puede generar muchísima ansiedad.

Para cuidarnos, evitaremos estar con la Tele encendida todo el día escuchando noticias sobre coronavirus.

Solo nos informaremos en un momento concreto del día que hayamos elegido previamente. Puede ser los informativos de la mañana, de la tarde o de la noche, lo que nosotros queramos, pero solo una vez al día.

El resto del día estaremos ocupados haciendo actividades que no estén relacionadas con este tema.

# Afrontamiento **Positivo**

Debemos centrarnos cognitivamente **NO** en que no nos dejan salir, sino en que, gracias a nuestro sacrificio personal estamos haciendo **un bien** para los demás y la sociedad.

Que estamos haciendo algo que es **esencial** para el bien común.

Enfocarnos en que, aunque es difícil, quedándonos en casa **estamos salvando vidas**.





---

# Utiliza la Tecnología

PARA MANTENERNOS UNIDOS A  
NUESTROS SERES QUERIDOS.

# MANTENERSE ACTIVO

Limita el tiempo que pasamos conectados a la tecnología.

Buscar actividades manuales y formas de pasar el tiempo separados de las pantallas.

Busca formas de actividad física que podamos realizar en casa.





PLANEAR UNA  
**Rutina Diaria**

Que diseñemos para nosotros mismos  
previamente y cumplirla.

# AYUDARSE MUTUAMENTE

Reunirnos entre todos y tomar conciencia de las dificultades que pueden suponer estos días a nivel psicológico

Hacer un “acuerdo de paz”, mediante el cual, vamos colaborar y a apoyarnos los unos a los otros, esforzándonos en hacer la vida más llevadera a los demás durante este tiempo.



¡Somos un equipo!  
Vamos a pasar estos días  
juntos de la mejor forma  
posible.





**EN ESPECIAL**  
**PARA LOS NIÑOS**



*El consejo de tener un horario y una rutina es fundamental.*

*Por ejemplo: por la mañana hacemos los deberes, después de comer vemos tele o jugamos con tecnología y por la tarde aprovechamos la situación para hacer actividades especiales en familia.*

*Los niños deben comprender porqué no debemos salir de casa: no por el miedo a contagiarnos, sino porque de este modo estamos protegiendo a personas de salud frágil.*

*Hacerles entender que estamos haciendo un acto lleno de valor y sentido trascendente.*



MUCHO ANIMO

---

- Quédate en Casa -