

# Consejos psicológicos



— para —

LARGOS PERIODOS

DENTRO DE CASA

por Elena San Martín



Afortunadamente, se han estudiado algunos factores de protección que nos ayudan a sobrellevar esto.





# EVITAR LA SOBREINFORMACIÓN

La sobreinformación que puede generar muchísima **ansiedad**.

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

Sólo nos informaremos en **un momento concreto del día** que hayamos elegido previamente. Pueden 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 dejen 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.





# UTILIZAR LA TECNOLOGIA

para mantenernos unidos a  
nuestros seres queridos

# MANTENERSE ACTIVO

Limitar el tiempo que pasamos conectados a la tecnología.

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

Buscar 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 mantener un horario y una rutina es fundamental.

Por ejemplo: por la mañana hacemos los deberes, después de comer vemos la 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 ÁNIMO

Elena San Martín Suárez

Educadora social y Psicóloga (No. M 35151)