

# CONSEJOS PSICOLÓGICOS

Confinamiento en casa

---

# Evitar el exceso información



El exceso de información puede alimentar la ansiedad, para cuidarnos evitar estar con la tele encendida todo el día escuchando noticias sobre el coronavirus.



Elegir un momento concreto del día: el informativo de la mañana, de la tarde o de la noche, pero sólo una vez al día.

**Cambio de  
pensamiento**

Ante el pensamiento, "no nos dejan salir", cambiar a:

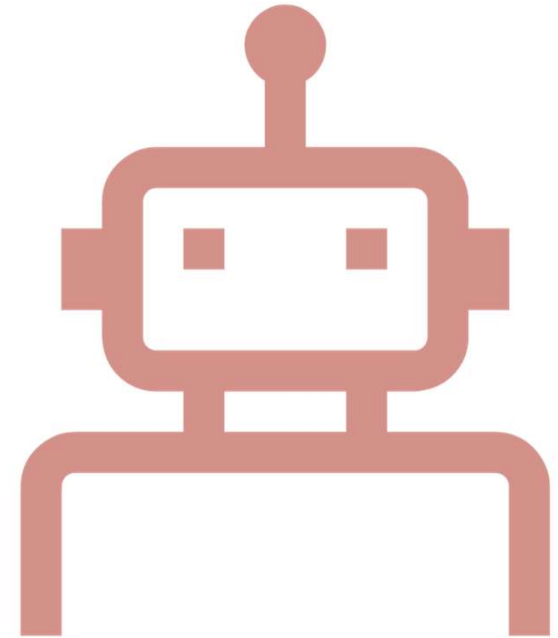


Aunque es difícil quedarnos en casa, estamos salvando vidas.

# Utiliza la tecnología

Estar conectados con nuestros seres queridos.

Tener "criterio" y limitar el tiempo que pasamos conectados a la tecnología.



## Mantenerse activo



BUSCAR ACTIVIDADES MANUALES  
Y CREATIVAS.



REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA  
ADAPTADA A LAS POSIBILIDADES  
DE NUESTRA CASA.

# Planificar rutina diaria y evitar el cambio de hábitos



Intentar reproducir nuestras rutinas habituales antes del confinamiento.



Establecer horarios para cada actividad:

8hs desayuno

9hs Estudio

11hs ejercicio físico... etc.



## Apoyarnos y ayudarnos

---

Establecer un horario que sea un espacio para compartir lo que nos pasa, lo que sentimos y lo que pensamos e intentar ponerlo en palabras.

Evitar las discusiones y hablar de los conflictos "**sólo**" en ese espacio que hemos creado para liberarnos, (es importante que las discusiones no se trasladen a todo el día).

## Para los niños



Mantener un horario y una rutina es fundamental.



Aprovechar la situación para hacer actividades especiales en familia.



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