



ORIENTACIÓN PSICOLÓGICA EN CUARENTENA.

"VAMOS A HACER LO CORRECTO"

Saber qué estamos haciendo lo correcto nos va a ayudar mucho. Es probable que se hayan cometido errores. Pero la situación depende mucho de nosotros mismo. Ser honestos y cumplir con las recomendaciones es ahora, casi, nuestra principal responsabilidad.

COMPRENDER LA REALIDAD.

Procurar salir lo menos posible a la calle es la recomendación más segura y eficaz para que salgamos pronto de esta situación. "Colaboración de todos"

INFÓRMATE ADECUADAMENTE

Buscar información oficial y necesaria, pero evitemos la sobreinformación. Esta puede ser muy nociva y provocar sensaciones de desasosiego que son absolutamente contraproducentes.

PLANIFICAR LA NUEVA SITUACIÓN

Nos ayudara a tener claro las cosas que queremos hacer en este nuevo cambio a nuestra rutina. No lo dejes a la improvisación.

APROVECHA EL MOMENTO

Aprovecha esta nueva situación que sabemos que será temporal para hacer cosas y disfrutar de momentos que casi nunca podemos vivir por el ritmo de vida que llevamos. Cómo hacer nuevas actividades: jugar juegos de mesa, ver una película, momentos de lectura, manualidades. entre otros.

TIEMPO PARA HACER DEPORTE EN CASA

Podemos encontrar nuevas aplicaciones o tutoriales para diferentes edades. Reduce los síntomas de depresión y ansiedad, mejora el funcionamiento de nuestro cerebro, activa nuestro cuerpo y aumenta la sensación de bienestar.



ORIENTACIÓN PSICOLÓGICA EN CUARENTENA.

MANTENGAMOS LOS CONTACTOS

Con nuestros familiares, amigos, compañeros de trabajo y especialmente con los adultos mayores sean o no familiares nuestros.

TIEMPO PARA LA CREATIVIDAD

puede ser solitario o en compañía, por ejemplo preparar comidas diferentes, hacer pequeños arreglos en casa, crear proyectos de manualidades, entre otros.

OBSERVA EL ESTADO DE SALUD DE QUIENES TE RODEAN

Debemos dar importancia al autocuidado: recibir luz natural 20 minutos al día, dieta equilibrada, dormir un número de horas adecuadas y no perder el sentido del humor y cuidar a su familia.

CUIDA ESPECIALMENTE TU ESTADO DE ÁNIMO, LO QUE DICES Y CÓMO LO DICES.

Especialmente si tienes niños en casa, pero no solo, cuidemos mucho nuestros pensamientos y emociones, de manera que podamos construir y responder adecuadamente.

*¡Pronto nos
volveremos a
ver!*