



Consejos Psicológicos

Para mitigar los efectos psicológicos del confinamiento por la pandemia de coronavirus



La situación de crisis y confinamiento en casa puede generar mucho malestar psicológico.

Afortunadamente hay factores de protección



ELIGE UNO O VARIOS MOMENTOS AL DÍA PARA INFORMARTE.

EVITA LA SOBREINFORMACIÓN

Una continua exposición a la información sobre la crisis sanitaria puede generar mucha ansiedad.

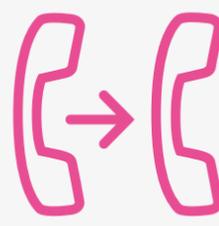
UNA RUTINA AYUDA A ORGANIZAR EL TIEMPO Y AUMENTA LA PERCEPCIÓN DE **ABC**ONTROLABILIDAD.

ESTABLECE HORARIOS Y UNA RUTINA

En estas circunstancias podemos sentir cierto caos.



MUÉVETE / COME LO NECESARIO



UTILIZA LA TECNOLOGÍA PARA MANTENERTE UNIDO A TUS SERES QUERIDOS.

MANTÉN EL CONTACTO



REALIZA TAREAS EN FAMILIA. CONVERSA CON ELLOS

TIEMPO EN FAMILIA



CREA UN ESPACIO PRIVADO DENTRO DE CASA. REALIZA UNA DE ESAS TAREAS PARA LAS QUE NUNCA ENCUENTRAS TIEMPO

TIEMPO INDIVIDUAL

ENFÓCATE EN LOS ASPECTOS POSITIVOS DEL ENCIERRO. CON ÉL CONTRIBUIMOS AL BIEN COMÚN



SOLIDARIDAD AFRONTAMIENTO POSITIVO

VAMOS A COLABORAR Y APOYARNOS UNOS A OTROS. VAMOS A PASARLO DE LA MEJOR FORMA POSIBLE



AYUDA MUTUA ¡SOMOS UN EQUIPO!

No podemos cambiar lo que experimentamos pero podemos dejar de pelearnos con ello

EXPRESA TUS EMOCIONES