Consejos psicológicos



— para —

LARGOS PERIODOS DENTRO DE CASA

por Elena San Martín

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



Afortunadamente, se han estudiando 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 elejido 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 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.





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)

Maquetado por Pablo San Martín Pérez
pablosm99@gmail.com