

# 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 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 a 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 por qué 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

Imágenes sin copyright de Freepik.es. Este es un documento creado con fines no comerciales. Fuentes consultadas: Porcar Ingeborg [Hospital Sant Joan de Dèu de Barcelona] (12 de 03 de 2020) Como hablar a los niños sobre el aislamiento por el coronavirus. Extraído de: <https://www.facebook.com/SJDHospitalBarcelona/videos/619523428902427/> Colegio Oficial de Psicología de Madrid. (10 de 03 de 2020). Recomendaciones dirigidas a la población para un afrontamiento eficaz ante el malestar psicológico generado por el brote de coronavirus\_Covid19. [Comunicado de prensa]