

CONSEJOS  
PSICOLÓGICOS  
PARA LARGOS  
PERIODOS  
DENTRO DE  
CASA

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.



## EVITA LA SOBREINFORMACIÓN

LA SOBREINFORMACIÓN 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:  
LOS INFORMATIVOS DE LA  
MAÑANA/TARDE/NOCHE, O EL  
MEDIO QUE QUERAMOS, PERO  
SOLO UNA VEZ AL DÍA.  
EL RESTO DEL DÍA ESTAREMOS  
OCUPADOS HACIENDO  
ACTIVIDADES QUE NO ESTÉN  
RELACIONADAS CON  
ESTE TEMA.

TAMBIÉN SE CONSIDERA  
SOBREINFORMACIÓN TODO LO QUE  
RECIBIMOS DIRECTAMENTE A  
TRAVÉS DE LAS PANTALLAS DE  
NUESTROS MÓVILES.

EVITA COMPARTIR ESTA  
INFORMACIÓN, LO QUE A TI  
PUEDE PARECERTE INTERESANTE,  
A OTRA PERSONA PUEDE  
GENERARLE MUCHO MALESTAR.  
COMPARTE SOLO LA INFORMACIÓN  
DE LOS CANALES OFICIALES: EL  
MINISTERIO DE SANIDAD O LA  
OMS.





## AFRONTAMIENTO POSITIVO

DEBEMOS CENTRAR NUESTROS  
PENSAMIENTOS EN QUE, GRACIAS  
A NUESTRO SACRIFICIO  
PERSONAL, ESTAMOS HACIENDO  
UN BIEN PARA LOS DEMÁS Y LA  
SOCIEDAD.

ESTAMOS HACIENDO ALGO QUE ES  
ESENCIAL PARA EL BIEN COMÚN.  
ES BUENO ENFOCARNOS EN QUE,  
AUNQUE ES DIFÍCIL,  
QUEDÁNDONOS EN CASA ESTAMOS  
SALVANDO VIDAS.

ESTAMOS UTILIZANDO EL  
AUTORESPETO Y RESPETO A LOS  
DEMÁS CUIDÁNDONOS Y  
CUIDANDO.



## UTILIZAR LA TECNOLOGÍA

PARA MANTERNERNOS UNIDOS A  
NUESTROS SERES QUERIDOS

(NO COMO FUENTE DE  
INFORMACIÓN CONINUA)





## MANTENERSE ACTIVA

LIMITAR EL TIEMPO QUE  
PASAMOS CONECTADOS A LA  
TECNOLOGÍA Y  
BUSCAR DISTRACTORES ÚTILES:  
ACTIVIDADES MANUALES U  
OTRAS FORMAS DE PASAR EL  
TIEMPO SEPARADOS DE LAS  
PANTALLAS (PASATIEMPOS,  
JUEGOS DE MESA, LECTURA,  
COCINA, COSTURA, ETC.).

BUSCAR FORMAS DE ACTIVIDAD  
FÍSICA QUE PODAMOS REALIZAR  
EN CASA .

(OS MANDAREMOS OPCIONES DE  
RUTINAS DE EJERCICIO ESTA  
SEMANA )



## PLANEAR UNA RUTINA DIARIA

QUE HAYAMOS DISEÑADO PARA  
NOSOTRAS MISMAS PREVIAMENTE  
Y, SOBRE TODO, CUMPLIRLA.



AYUDARSE  
MUTUAMENTE

REUNIRNOS ENTRE TODOS Y  
TOMAR CONCIENCIA DE LAS  
DIFICULTADES QUE PUEDEN  
SUPONER ESTOS DÍAS A NIVEL  
PSICOLÓGICO.

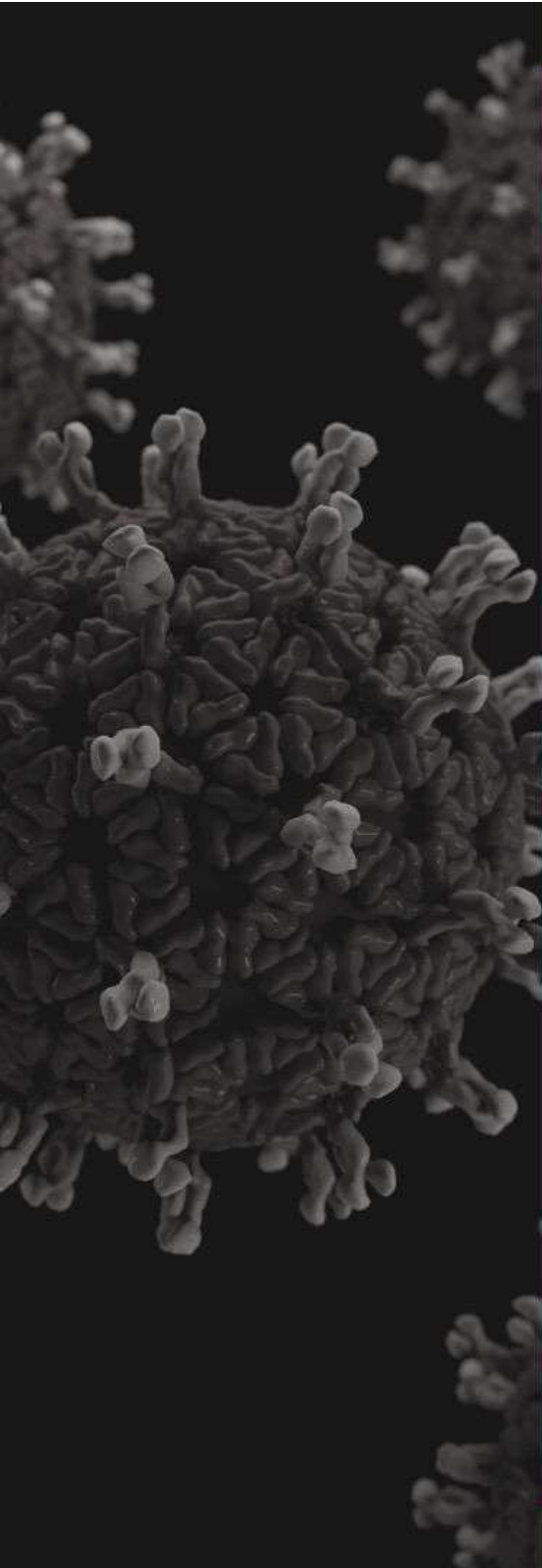
HACER UN ACUERDO MEDIANTE EL  
CUAL VAMOS COLABORAR Y A  
APOYARNOS LOS UNOS A LOS  
OTROS, ESFORZÁNDONOS EN  
HACER LA VIDA MÁS LLEVADERA  
A LOS DEMÁS DURANTE ESTE  
TIEMPO.

¡SOMOS UN EQUIPO!  
VAMOS A PASAR ESTOS DÍAS  
JUNTOS DE LA MEJOR FORMA  
POSIBLE.

ADEMÁS, EN TU CASO, SIEMPRE  
PUEDES CONTAR CON LAS  
PROFESIONALES DE LA  
ASOCIACIÓN QUE ESTÁN A TU  
SERVICIO.

SEGUIMOS ATENDIENDO POR  
TELÉFONO, NO DUDES EN  
LLAMARNOS O PROGRAMAR UNA  
LLAMADA SI NECESITAS  
CUALQUIER COSA.





MUCHO POR  
VIVIR  
(EN CASA)