



Encargado de Convivencia

Consejos para pasar largos periodos dentro de casa

La situación de permanecer 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 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 otras actividades que no estén relacionadas con este tema.

Afrontamiento positivo: No debemos centrarnos mentalmente 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 tecnología para mantenernos unidos a nuestros seres queridos: Las redes sociales, video llamadas y correos electrónicos permiten mantenernos cerca a pesar de la distancia a nuestros seres queridos que, por motivos de la cuarentena no podemos visitar.

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: Diseñada por nosotros mismos y cumplirla.

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 y por la tarde aprovechamos la situación de cuarentena para hacer actividades especiales en familia (conversemos, juguemos a las cartas..)

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 (Adultos mayores, enfermos crónicos) Hacerles entender que estamos haciendo un acto lleno de valor y sentido trascendental.



Educadora social y Psicóloga, España 2020.

Encargado de Convivencia