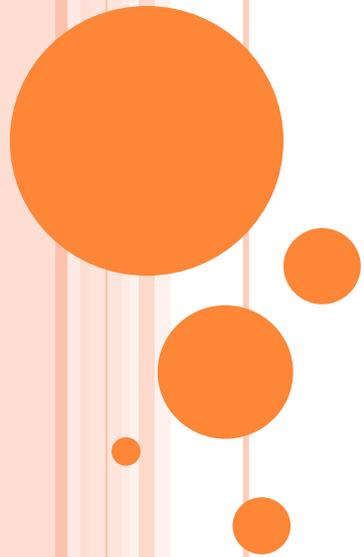




CONSEJOS PSICOLÓGICOS PARA LARGOS PERIODOS DENTRO DEL HOGAR



- ✓ 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 SOBRE INFORMACIÓN



- ✓ 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 TECNOLOGÍA PARA MANTERNOS UNIDOS A NUESTROS SERES QUERIDOS



- ✓ 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 Animo les desea
Equipo de Convivencia Escol
Colegio Pte. José Manuel
Balmaceda*

