

# SUGERENCIAS PSICOLÓGICAS PARA LARGOS PERIODOS



## EN CASA



La situación de aislamiento en casa durante varios días puede generar malestar psicológico.

Afortunadamente, se han estudiado algunos factores de protección que nos ayudan a sobrellevarlo.



Es posible que experimentes algunas respuestas anímicas como:



Confusión



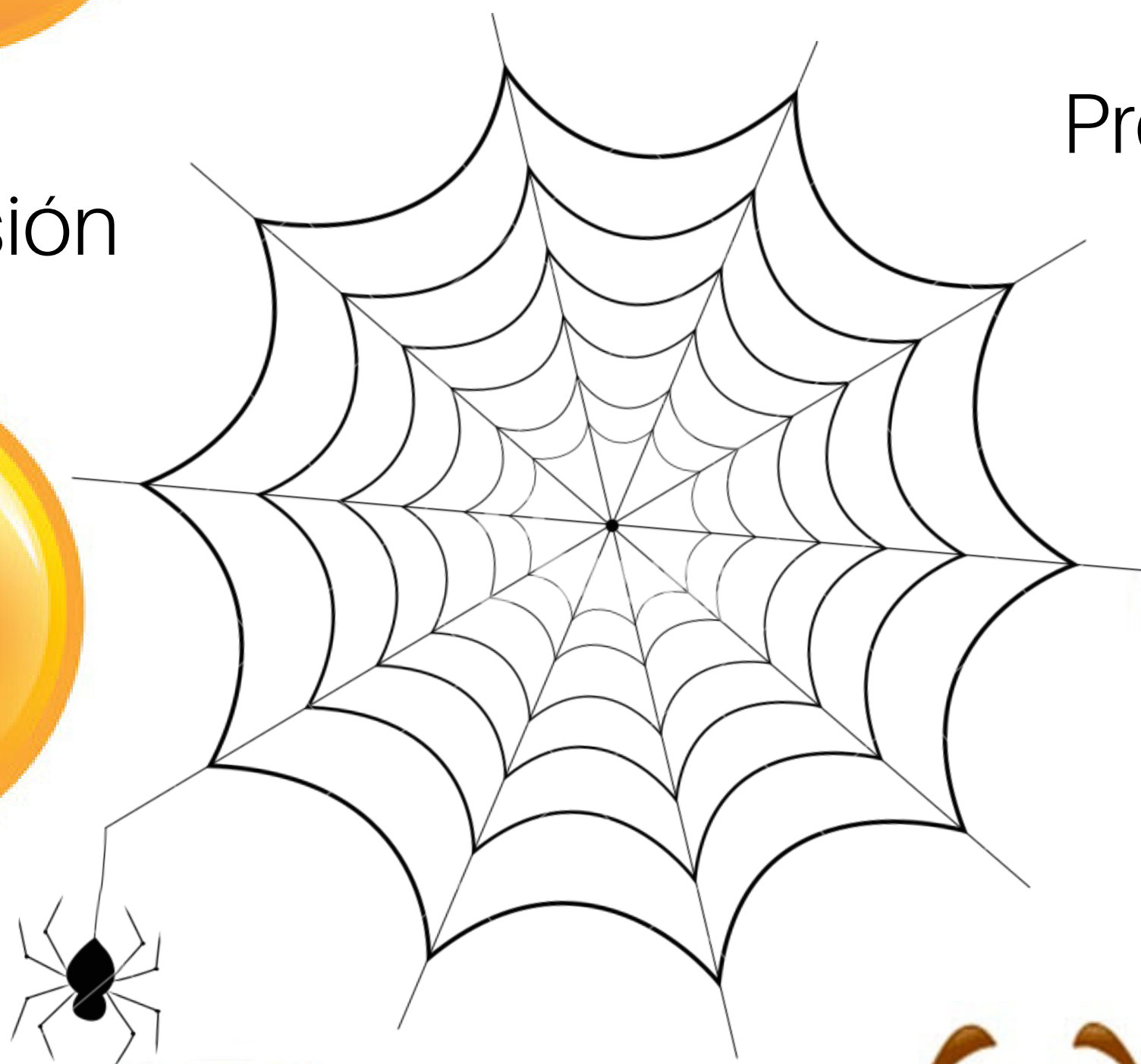
Angustia



Preocupación



Nervios



Insomnio



Ira



Miedo



Para procesar estas emociones es importante el afrontamiento

# POSITIVO

Debemos centrarnos cognitivamente no en que no nos dejen salir, sino en que, gracias a nuestro sacrificio personal y nuestra exigencia estamos haciendo un bien para los demás, para la sociedad y para mí.

Estamos haciendo algo que es esencial para el bien común.

Aunque es difícil, pensemos que quedándonos en casa estamos salvando vidas.



Para lograr un  
afrentamiento positivo, te  
damos las siguientes  
recomendaciones:

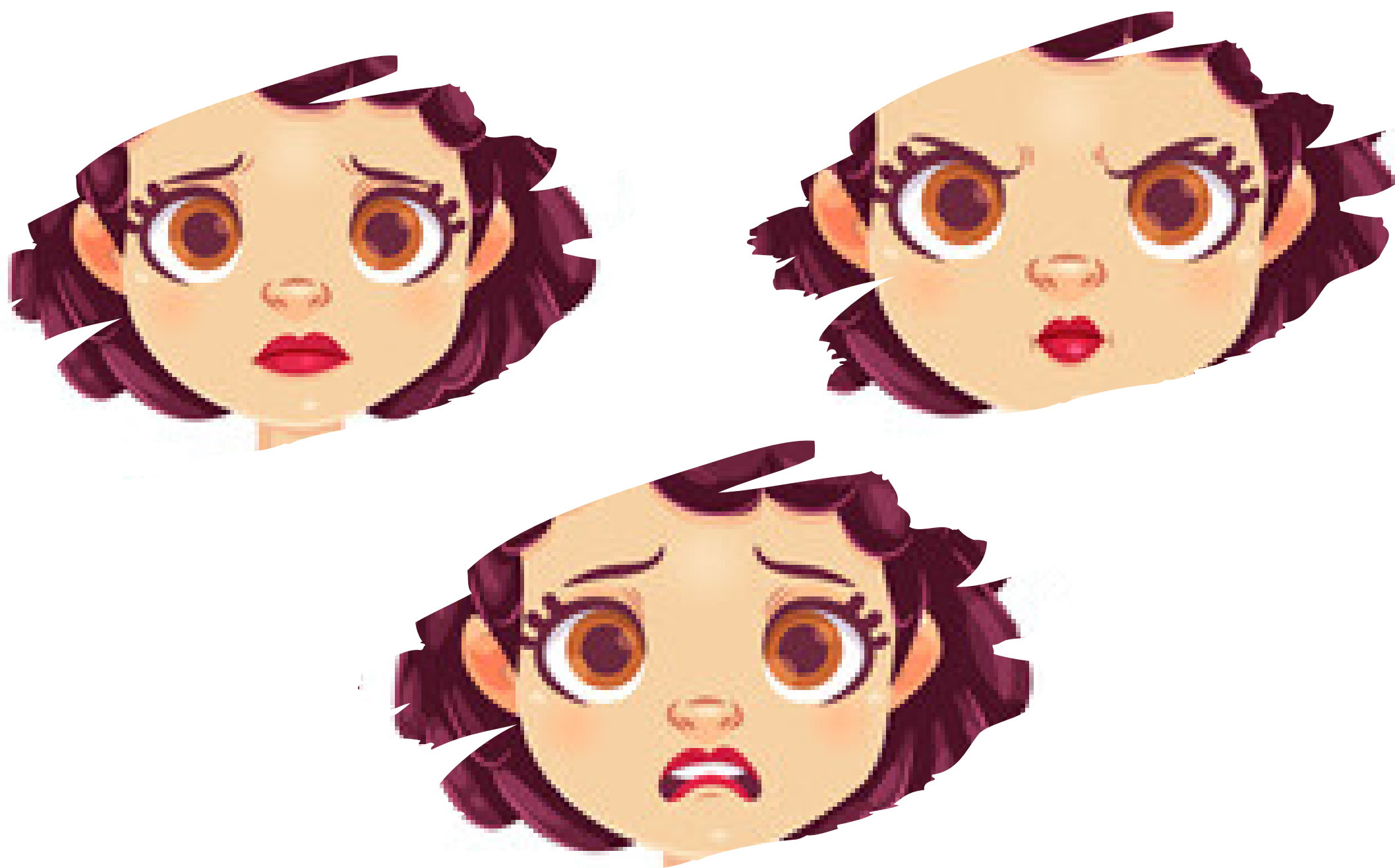


¡Mantener un buen  
estado anímico!

# Evitar la SOBREINFORMACIÓN

La sobreinformación puede generar **intranquilidad**.

Para cuidarnos, evitemos estar con la **tele encendida todo el día** escuchando noticias sobre el coronavirus (COVID-19).



Tratemos de informarnos tan solo 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 las noticias.

# PLANEAR UNA RUTINA DIARIA



que diseñemos para nosotros mismos y se ajuste a nuestras necesidades, es importante cumplirla





UTILIZAR LA  
**TECNOLOGÍA**

(DE MANERA MODERADA) PARA  
MANTERNOS UNIDOS A NUESTROS SERES  
QUERIDOS Y AMIGOS.



# MANTENERSE ACTIVO



Limitar el **tiempo que pasamos conectados** a la tecnología.

Buscar formas de **actividad física** y hacer los oficios que podamos realizar en casa (ayudar a la familia, arreglar y limpiar las diferentes áreas de nuestro hogar).

Buscar **actividades manuales** y formas de pasar el tiempo separados de las pantallas.



# AYUDARSE MUTUAMENTE

Reunirnos entre todos y tomar conciencia de las dificultades que pueden suponer estos días a nivel psicológico y/o emocional.

Es crucial que la comunicación entre los miembros de la misma casa sea clara, oportuna y afectiva; tal como lo hacemos en nuestro Liceo, mediante la 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!





La recomendación de mantener un horario y una rutina es fundamental.

Por ejemplo: por la mañana hacemos los deberes (tender la cama, recoger la ropa sucia y ayudar en los oficios de la casa) o tareas del **Liceo**, después de comer realizamos actividades físicas, y por la tarde aprovechamos la situación para hacer actividades especiales en **familia** o llamar a nuestros seres queridos, no olvidemos realizar una **oración** antes de dormir.

Todos, incluyendo los más pequeños, debemos entender porqué no podemos salir de casa: no por el miedo a contagiarnos, sino porque de este modo estamos protegiendo la salud de todos incluyendo **la mía**.

Es importante entender que estamos haciendo un acto lleno de valor y sentido trascendente para el mundo, la familia y nuestro **Liceo**.





# Exigimos con afecto



# MUCHO ÁNIMO

y preparémonos para compartir  
en amor y unidad con nuestras  
familias.