



PAUTAS PARA EL BIENESTAR PSICOLÓGICO Y AFRONTAR LA CUARENTENA

RECOMENDACIONES DE PROFESIONALES SANITARIOS EN EL AMBITO DE LA PSICOLOGÍA

1.- COMPRENDER LA REALIDAD



Lamentablemente, la realidad es la que es. IMPRESCINDIBLE que colabores, PERMANECIENDO EN CASA.

La recomendación mas segura, **QUÉDATE EN CASA.**

Aceptar y comprender esta realidad es la mejor forma.

Si lo haces estas SUMANDO Y SIENDO PARTE.

2.- VAMOS A HACER LO CORRECTO



Entiende que permanecer en casa es lo más correcto. ES IMPRESCINDIBLE, porque así GENERAS control y SIENTES QUE LA SITUACIÓN DEPENDE DE TI

SER HONESTO Y CUMPLIR Y SEGUIR LAS RECOMENDACIONES, es ahora, TU PRINCIPAL RESPONSABILIDAD.



TE SENTIRAS ÚTIL Y CON CAPACIDAD DE CONTROL



PAUTAS PARA EL BIENESTAR PSICOLÓGICO Y AFRONTAR LA CUARENTENA



RECOMENDACIONES DE PROFESIONALES SANITARIOS EN EL AMBITO DE LA PSICOLOGÍA

3.- PLANIFICA LA NUEVA SITUACIÓN



Escribe todas las ideas que se te ocurran para estar en casa.

- Organiza bien lo que puedes hacer, cuándo y cómo hacerlo.
- Piensa en actividades para realizar solo o en compañía
- Si actúas Improvisando te generará agobio, ansiedad o desgana y pesimismo

HAZTE UN HORARIO DEL DÍA

NO DEJES NADA A LA IMPROVISACIÓN

4.- INFÓRMATE ADECUADAMENTE



Información SÍ pero JUSTA

- Busca sólo INFORMACIÓN QUE NECESITES desde una FUENTE FIABLE.
- No difundas ni compartas rumores y evita hablar del tema si hay niños pequeños especialmente.
- CUIDA tu consumo de REDES SOCIALES. Controla el tiempo en ellas.
- EVITA la SOBREENFORMACIÓN (genera estrés, tensión y malestar)

5.- MANTENGAMOS LOS CONTACTOS

Haz videollamadas



hablar nos ayuda a vincularnos y sentirnos parte y queridos (especialmente con personas mayores).



PAUTAS PARA EL BIENESTAR PSICOLÓGICO Y AFRONTAR LA CUARENTENA



RECOMENDACIONES DE PROFESIONALES SANITARIOS EN EL ÁMBITO DE LA PSICOLOGÍA

6.- APROVECHA EL MOMENTO



APROVECHA PARA:
Leer, jugar, ver vídeos de música, películas, tutoriales..

- u *Aprovecha esta nueva situación para hacer y aprender cosas nuevas, SERÁ TEMPORAL.*
- u *DISFRUTA DE MOMENTOS que casi nunca puedes vivir por el ritmo y organización de nuestro día a día.*

- Si estas en compañía, JUEGOS DE MESA, COMPARTIR PELÍCULAS... Y **SOBRE TODO:**

BUSCA LA COMPPLICIDAD DE QUIEN TE ACOMPAÑA

7.- TIEMPO PARA LA CREATIVIDAD



- Haz pequeños arreglos en casa para los que nunca tienes tiempo.
- Decora la casa
- Prepara comidas diferentes
- Ordena los armarios y/o cajones
- Un taller de cuentos o relatos breves



PAUTAS PARA EL BIENESTAR PSICOLÓGICO Y AFRONTAR LA CUARENTENA IV

RECOMENDACIONES DE PROFESIONALES SANITARIOS EN EL AMBITO DE LA PSICOLOGÍA

8.- TIEMPO PARA HACER DEPORTE



- u Podemos encontrar nuevas aplicaciones o tutoriales para diferentes edades.
- u Si no tienes acceso puedes dedicar tiempo para caminar por casa.

Aumenta las sustancias estimulantes del cuerpo, reduce los síntomas de depresión y ansiedad, mejora el funcionamiento del cerebro y AUMENTA la sensación de BIENESTAR

9.- OBSERVA EL ESTADO DE SALUD DE QUIEN TE RODEA



- Dieta equilibrada.
- Recibe luz natural 20 minutos al día.
- Duerme un número de horas adecuado.
- No pierdas el sentido de humor.

Valora el estado de salud tuyo y de los que te rodean sin obsesionarte y sigue las pautas que marcan las autoridades sanitarias si detectas una situación que te preocupe.

10.- CUIDA TU ESTADO DE ÁNIMO : “ LO QUÉ TE DICES Y CÓMO TE LO DICES “



CUÍDATE MUCHO