

Consejos para sobrellevar mejor el quedarte en casa



Crea una rutina

Organiza las actividades del día o de la semana.
Trata de que tus horarios y los de tus hijos e hijas estén programados, con normalidad.

Sigue los hábitos básicos de higiene.
Vístete, no te quedes en pijama.

Planifica las tareas domésticas en familia. Compartidas, pueden ser relajantes y divertidas.

Si estás trabajando o estudiando en casa, procura establecer un horario y un espacio fijo para ello y respétalo.

Cuídate

Realiza actividad física a diario. Si puedes, dos veces al día. Esta debe ser ajustada a tu condición física.

Establece momentos de descanso.
Realiza actividades que disfrutes y te resulten relajantes.



Tu esfuerzo está salvando vidas

27 marzo 2020

Consulta fuentes oficiales para informarte

www.mscbs.gob.es

@sanidadgob

Conéctate y aprovecha el ocio a distancia

Puedes mantenerte en contacto con amistades y familiares, mediante llamadas, mensajes, videollamadas o conexiones en grupo.

Museos, artistas y grupos editoriales ofrecen muchas propuestas online gratuitas estos días.

Evita la sobreinformación.

Ten también tiempo de desconexión.

Y cuida la convivencia

Plantea unas reglas claras de funcionamiento en casa. Por ejemplo, cómo gestionar el tiempo a solas que cada uno necesite.

Si tienes algún conflicto por teléfono, empatiza con la tensión que todos tenemos y trata de resolverlo en otra llamada.

Cuando sientas tensión, inspira y expira profundamente 3-5 veces.

Con la colaboración del Consejo General de Colegios Oficiales de Psicólogos



#ESTE
VIRUS
LO
PARAMOS
UNIDOS



Impacto emocional por COVID-19



La expansión del coronavirus ha supuesto una situación de crisis global en todo el mundo.

Nuestras vidas han cambiado súbitamente y el impacto, según las circunstancias de cada persona, es diferente.



Es normal sentir intensas emociones, como miedo, tristeza, enfado y sentimientos de vulnerabilidad y falta de control.

Recuerda que lo que estas sintiendo es producto de las circunstancias que estamos viviendo.



Las emociones podrán ir variando a lo largo de los días y semanas, y en cada fase de este periodo podrán ser emociones fuertes, acordes a las circunstancias.

Aprender de la crisis que estamos viviendo y hacer frente a la situación no es fácil, pero cómo respondamos, a nivel individual y como sociedad, será determinante para superar esta etapa de la mejor manera posible.



Esto acabará y seremos más fuertes

Consulta fuentes oficiales para informarte
www.msbs.gob.es
[@sanidadgob](https://twitter.com/sanidadgob)



Estrategias que te pueden ayudar a CENTRAR tu energía en lo que TÚ puedes hacer

RECONOCE TUS EMOCIONES

- Identifica tus emociones e intenta no alimentarlas ni dejarte llevar por ellas.
- Compartirlas con personas cercanas te puede aliviar.
- La respiración y la relajación facilitará que dirijas tu atención a lo esencial.



ENFOCA TU ENERGÍA Y GENERA UNA RUTINA

Presta atención a lo que SÍ puedes hacer:

- Cumplir con las medidas del estado de alarma.
- Elaborar un horario con lo que quieras hacer cada día y tratar de mantenerlo.

CÉNTRATE EN LO QUE PUEDES HACER

- Intenta añadir a la rutina momentos de ocio y fomenta tu creatividad.
- Ayuda a los que te rodean y lo necesitan.
- Céntrate en objetivos que puedas cumplir y persevera.



CUÍDATE

- Mantén tus rutinas de higiene, alimentación y sueño.
- Intenta añadir momentos de actividad física.

DESCONECTA

- Evita la sobreexposición a la información sobre el coronavirus.
- Procura hablar de otros temas y trata de hacer cosas que te gusten y que te sirvan para cumplir tus objetivos.



MANTÉN EL CONTACTO SOCIAL

- Con amigos y familiares a través del teléfono y videollamadas.
- Cuida de ti cuidando de otros.

23 marzo 2020

#ESTE VIRUS
LO PARAMOS
UNIDOS



Recomendaciones de apoyo emocional a niños y niñas durante la epidemia de COVID-19



¿Cómo puede afectar la situación actual?

En estos momentos nuestras vidas han cambiado. Los niños y las niñas pueden **requerir más atención**, tener problemas para dormir y/o en la alimentación y mostrar enfado, **tristeza**, cansancio o **miedos**.

Explícale lo que está sucediendo

Con **palabras adecuadas** a su edad y sin añadir miedos. **Escucha** sus preocupaciones y contesta a sus preguntas. Procura que no estén mucho tiempo recibiendo información sobre el tema. Recuérdale que **es algo temporal**.



Normaliza sus emociones

Explícale que estar triste, **tener miedo** o sentir cualquier otra emoción **es normal** y que las personas adultas también las sentimos y se pueden manejar.

Un ejemplo vale más que mil palabras

Sé un referente a la hora de manejar tus emociones y evita las discusiones. Cumple las medidas del estado de alarma y sigue las medidas de higiene. Estate pendiente del uso que hacen de las pantallas y da ejemplo desconectándote tú también.

Organízate en casa

Facilita el **contacto** con familiares y amigos mediante videollamadas.

Establece una **rutina familiar** adaptada a su edad e involúcrala en las tareas domésticas.

Intenta diferenciar las rutinas de diario de las de **fin de semana** y planifica actividades para que jueguen y se relajen.

Disfruta del tiempo a su lado

23 marzo 2020

Consulta fuentes oficiales para informarte

www.mscbs.gob.es

@sanidadgob

#ESTE
VIRUS
LO
PARAMOS
UNIDOS

