

# Consejos psicológicos para



Save the Children

# Largos periodos dentro de **CASA**

Tomado de: consejos psicológicos para largos periodos dentro de casa, Elena San Martín



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 sobreinformación

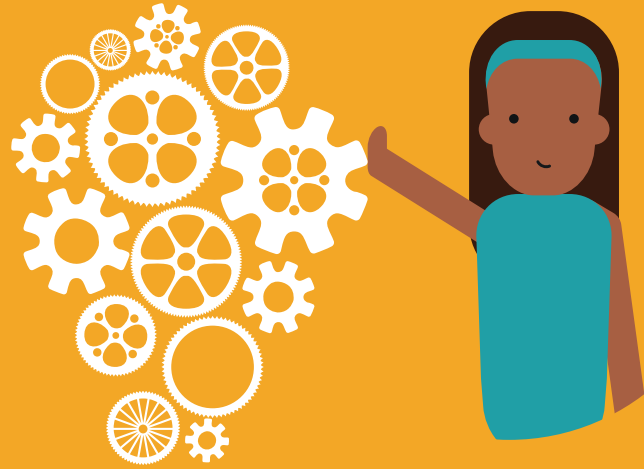
La sobreinformación que puede generar muchísima **ansiedad**.

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 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.

- «» 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.

# Mantenerse activo



# 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.



An illustration featuring four diverse children with different hair colors and styles, smiling. They are surrounded by colorful confetti and water droplets. A large teal speech bubble is in the foreground, containing the text '¡En especial para los niños!' in white. The children are positioned behind the bubble, with their heads and shoulders visible. The background is white with scattered colorful elements.

**¡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 ÁNIMO!**