

Consejos para períodos largos dentro de casa



Te compartimos recomendaciones útiles para evitar el estrés en situaciones de largas estadías en casa:



Evita la sobreinformación

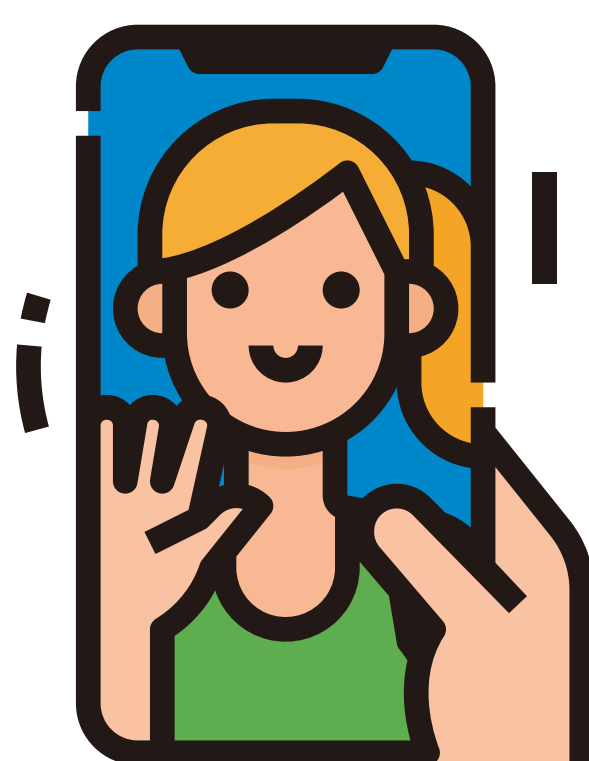
La sobreinformación puede generar mucha **ansiedad**. Evita estar todo el día con el televisor encendido escuchando noticias sobre el coronavirus. Elige un momento del día en el que te informaras sobre el tema. El resto del día ocupa tu tiempo en otras actividades.



Afrontamiento positivo

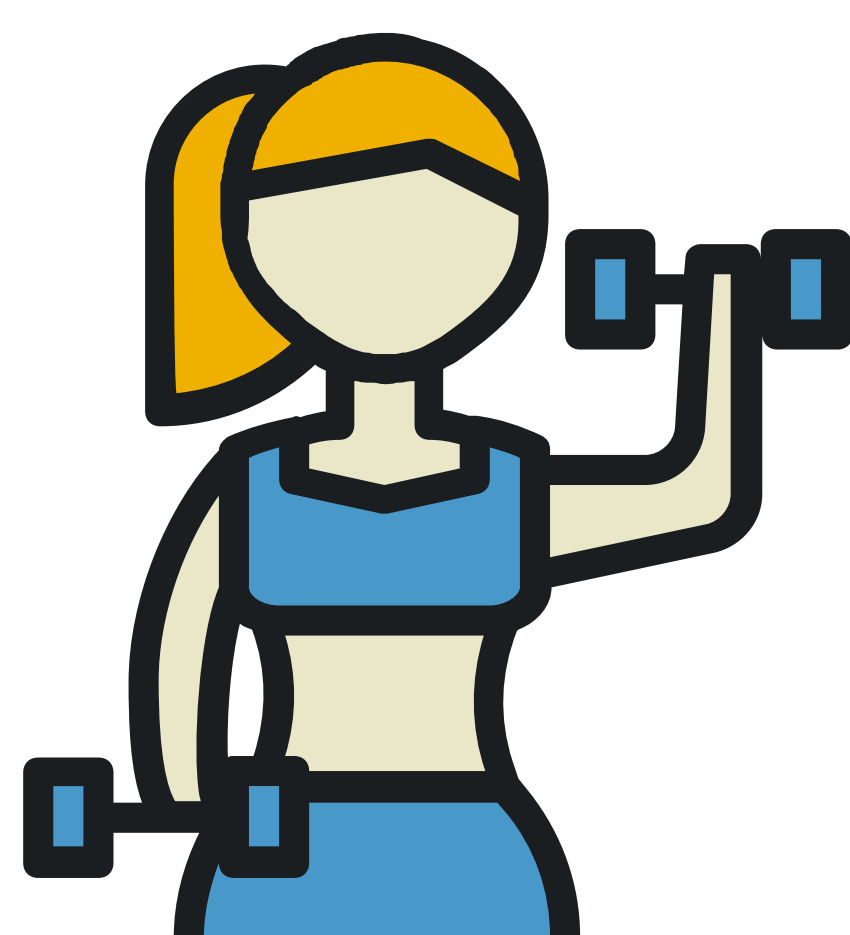
Evita pensar en que no puedes salir, sino en que, gracias a ese sacrificio personal haces un bien a los demás y a la sociedad.

Enfocate que, aunque es difícil quedarte en casa, al hacerlo estás cuidando tu vida y la de otros.



Utiliza la tecnología

Utiliza tus dispositivos móviles para mantenerte en contacto con tus seres queridos, teniendo en cuenta no excederte en su uso.



Mantente activo

Busca formas de actividades físicas que puedas realizar desde casa y que te permitan pasar tiempo separado de las pantallas.



Planea una rutina

Diseña un horario para ti mismo y comprométe a cumplirlo.

Este consejo es valioso sobre todo con los niños, por ejemplo: por la mañana hacer tareas, después de comer ver tele o jugar y por la tarde aprovechar para hacer actividades diferentes en familia.

Los niños deben comprender porque no deben salir de casa: no por miedo al contagio sino porque de ese modo pueden proteger a personas de salud frágil.