



CONSEJOS Y ORIENTACIONES



PARA LARGOS PERIODOS

DENTRO DE CASA



EVITAR LA

SOBRE INFORMACIÓN

La sobreinformación 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.

MANTENERSE ACTIVO

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.





PLANEAR UNA RUTINA DIARIA

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 porque 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.



ÁNIMO

