



RECOMENDACIONES PARA GESTIONAR EL CONFINAMIENTO POR COVID - 19

DEPARTAMENTO DE PSICOORIENTACIÓN

La vida es un constante ir y venir en piloto automático, vivimos en una sociedad de prisas, exigencias y obligaciones. Esta situación nos permite parar.

¿Por qué no aprovecharla?

1. En primer lugar es importante tener en cuenta que ahora nuestra casa según sea el caso será un lugar de trabajo, de ocio, de descanso. Por tanto es importante que la mantengamos limpia y ordenada.



2. DAR una estructura a nuestro día

Empecemos como solíamos hacer: bañarnos, desayunar y vestirnos. Tengamos otras rutinas marcadas, como trabajar, hacer deporte, leer un libro, reflexión personal, ver una serie, descansar ...

Es también importante para las familias que tienen hijos:

Mantener sus horarios de levantarse, comidas, aseo, deberes escolares, actividades recreativas en familia.

4. Fomenta la socialización

Son importantes para nuestras emociones y bienestar psicológico; puedes realizar video llamadas con amigos y familiares.

5. Evita pensamientos y anticipaciones catastróficas

Esto genera ansiedad y limita tus recursos para lidiar con lo que venga momento a momento.

6. Afrontamiento positivo

Estar unidos, no es que no nos dejen salir, es que gracias al sacrificio individual evitaremos males mayores y estamos haciendo un bien para nuestra comunidad.

<https://www.psicologiamadrid.es/blog/articulos/psicologia-y-coronavirus/-efectos-psicologicos-generados-por-el-confinamiento>

Hay que explicar a los niños que estamos haciendo algo por el bien común y darles un sentido, no como castigo sino como responsabilidad y beneficio para todos.

3. Evita la sobreinformación

Puede generar una sensación de alarma permanente. Procurar obtener información de fuentes fiables.

Se recomienda promover espacios en los que se hablen otros temas de conversación.

7. Promover nuestro autocuidado

Son todas las actividades que podemos realizar para el mantenimiento de nuestra propia vida, salud y bienestar.

Entre las prácticas se encuentran: alimentación adecuada a las necesidades, medidas higiénicas, habilidades para establecer relaciones sociales, actividad física, seguimiento de las prescripciones de salud, recreación y manejo del tiempo libre, adaptaciones favorables a los cambios en el contexto, entre otras.