



# ***Orientaciones para la gestión psicológica de la cuarentena por el Covid-19***

ALGUNOS CONSEJOS PARA  
AFRONTAR LA  
CUARENTENA



# 1- *Comprender la realidad.*

*La realidad lamentablemente es la que es. Es imprescindible que colaboremos permaneciendo en casa. Procurar salir lo menos posible a la calle es la recomendación más segura y eficaz para que salgamos pronto de esta situación*





## 2- “Vamos a hacer lo correcto”

*Entender que permanecer en casa es lo más correcto es imprescindible. Debe ser una idea constante en nuestro pensamiento y en las conversaciones con quienes nos acompañan en casa. Es probable que se hayan cometido errores. Pero la situación depende mucho de nosotros mismos.*





## 3- *Planifica la nueva situación*

*Nuestra vida va a cambiar sustancialmente, vamos a modificar nuestras rutinas y por lo tanto, debemos organizar bien lo que podemos hacer, cuándo y como hacerlo. Piensa en las actividades para realizar solo, por ejemplo las de la Escuela. Procura escribir todas las ideas que se te ocurran para estar tiempo en casa sin salir.*

*Respetar espacios y tiempos diferenciados, así como necesidades específicas es imprescindible para la buena convivencia. A veces suele ayudar que escribamos o dibujemos según el gusto de cada uno.*





## 4- *Infórmate adecuadamente.*

*Es imprescindible informarnos, por supuesto, pero hagámoslo adecuadamente. Busquemos la información oficial y necesaria, pero evitemos la sobre información.*

*Esta puede ser muy nociva y provocar sensaciones de desasosiego, ansiedad lo cual es absolutamente contra productivo.*





## *5- Mantengamos los contactos*

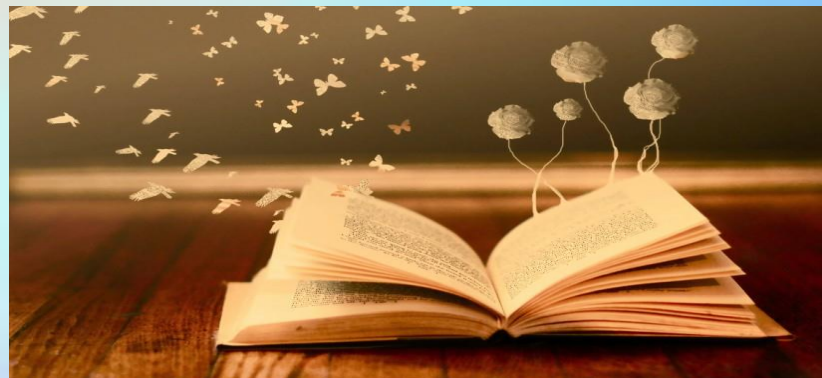
*Mantengámonos conectados con nuestros familiares, amigos, compañeros de escuela y especialmente con nuestros familiares mayores. Conversar con ellos sobre cómo están afrontando la situación los ayudará y a nosotros; evitando, eso sí, en lo posible, alimentar miedos e inquietudes en lo posible.*





## 6- *Aprovecha el momento.*

*Aprovecha esta nueva situación que sabemos que será temporal para hacer cosas y disfrutar de momentos que casi nunca podemos vivir por el ritmo y organización de vida que solemos desarrollar. Son varias las actividades que podemos aprovechar aunque resulte raro, al no ser parte de nuestra rutina podemos pensar que podemos o no sabemos vivirlas. Entre ellas leer, escuchar música, llamar a alguien de quien no sabemos en muchos días, practicar juegos de mesa, entre otras.*





## *7- Tiempo para hacer deporte en casa*

*También podemos hacer deporte en casa. Planifiquemos esta posibilidad. Podemos encontrar nuevas aplicaciones o tutoriales para diferentes edades. Además de divertido, nos mantendrá en forma y aumentará las sustancias estimulantes de nuestro cuerpo que nos hacen sentir bien*





## 8- Observa el estado de salud de quienes te rodean

*Evitando la obsesión, por supuesto, valora el estado de salud de todos los que estén en casa. Procede como informan las autoridades si detectas alguna situación que te preocupe. Debemos dar importancia al auto cuidado: recibir luz natural 20 minutos al día, dormir las horas adecuadas y tratar de estar en la mayor calma dentro de lo posible.*

### CONSEJOS DE PREVENCIÓN COVID-19



#### Higiene

Lavarse frecuentemente las manos con agua y jabón o con soluciones a base de alcohol



#### Tos y estornudos

Cubrirse la nariz y la boca con el codo o con un pañuelo de un solo uso



#### Distancia

Evitar el contacto con personas cuando estornuden, tosan o tengan fiebre



#### Limpieza

No compartir comida, utensilios u otros objetos sin limpiarlos debidamente



#### Mascarillas

No se recomienda su uso si no se tienen síntomas

## *9- Cuida especialmente tu estado de ánimo, lo que dices y cómo lo dices.*

*Especialmente si tienes niños en casa, sean hermanos pequeños o familiares, debemos no solo cuidar nuestros pensamientos y emociones debemos también aprender a construir y responder adecuadamente a los momentos en el ánimo falla y la sensación de incertidumbre y ansiedad surge.*

