

Estar confinados en casa durante tanto tiempo nos puede generar mucho malestar: estrés, aburrimiento, ansiedad, desespero, etc.



Pero debemos estar tranquilos y tranquilas, si nos cuidamos y cuidamos de nuestra familia, pronto esto pasará.

Ahora sí, algunos consejos para afrontar esta situación:

EVITEMOS LA SOBREENFORMACIÓN.

No hace falta tener el tv todo el día encendido con noticias sobre el coronavirus. Está bien informarnos en un momento específico del día con una buena fuente. El resto del día lo destinaremos a otras actividades y otros temas. Así evitamos sentir miedo y ansiedad.



**DEPARTAMENTO DE
ORIENTACIÓN ESCOLAR**
**COLEGIO CLARETIANO EL
LIBERTADOR**



HAGAMOS BUEN USO DE LA TECNOLOGÍA

No pasemos horas conectados a las redes sociales. Aprovechemos esta herramienta para investigar, aprender sobre algún tema de interés y permanecer en contacto con nuestros seres queridos que no están cerca en este momento.



TENGAMOS PENSAMIENTOS POSITIVOS

Te proponemos cambiar las palabras confinados, aislados, encerrados, por la expresión: **ESTAMOS PROTEGIDOS Y PROTEGIDAS EN CASA.**

"Estamos todos en la misma barca y somos llamados a remar juntos"

Papa Francisco.

TRATEMOS DE ESTAR ACTIVOS

No estemos todo el día en la cama. Busquemos actividades deportivas, artísticas y recreativas, que podamos realizar en casa.

Algunas ideas:

- ✓ Una rutina de ejercicio, yoga o relajación
- ✓ Bailar
- ✓ Pintar, colorear, dibujar
- ✓ Juegos de mesa
- ✓ Leer
- ✓ Escribir
- ✓ Ver una peli
- ✓ Intentar una receta nueva
- ✓ Escuchar música
- ✓ Conversar y ver fotos familiares

DISEÑEMOS Y CUMPLAMOS UNA RUTINA DIARIA

- ✓ Es muy saludable levantarnos y acostarnos a la misma hora
- ✓ No olvidemos nuestros hábitos de higiene
- ✓ Alimentémonos sanamente
- ✓ Organicemos nuestro tiempo de trabajo y estudio
- ✓ Compartamos tiempo en familia
- ✓ Descansemos y divirtámonos

AYUDÉMONOS

Somos una familia, un equipo, entre todos y todas debemos apoyarnos. Evitemos los conflictos y establezcamos acuerdos. Tendremos mucho tiempo para compartir, no lo desperdiciemos discutiendo.

