

ADAPTADO DEL COLEGIO OFICIAL DE LA PSICOLOGIA DE MADRID

"Orientaciones para la
gestión psicológica de la
cuarentena por el
Coronavirus"

1.COMPRENDER LA REALIDAD

La realidad es la que es. Colaborar saliendo de casa lo menos posible es la recomendación más eficaz para acabar lo antes posible con esta situación.

2."HACER LO CORRECTO"

Comprender que quedarse en casa es lo correcto, es imprescindible. Además debe ser una idea constante en nuestras conversaciones con los demás

3. PLANIFICA LA NUEVA SITUACION

Nuestra vida va a cambiar sustancialmente. Debemos organizarnos para saber qué podemos hacer, cuándo y cómo. No dejes nada a la improvisación, piensa en la alimentación y los productos que necesites para salir las menos veces posibles.

Respetemos los tiempos, espacios y necesidades específicas de los demás. Organiza alguna actividad para que todos opinen en casa, y así todos se sientan responsables. Ayuda que todo quede por escrito, y se dibuje un horario.

4. INFORMATE BIEN

Busquemos la información oficial y necesaria, evitemos la sobreinformación, puede provocar sensación de intranquilidad. Informemos a los demás en casa. Cuidamos el consumo de las redes sociales, hay muchas noticias falsas.

5. MANTEN LOS CONTACTOS

Estemos conectados a los nuestros, conversemos sobre cómo estamos afrontando la situación. No alimentemos miedos e inquietudes, expresemos calma.

6. APROVECHA EL MOMENTO

Aprovechemos esta nueva situación (que será temporal) para hacer cosas y disfrutar de momentos que casi nunca podemos debido a nuestro ritmo de vida. Podemos pensar que no podemos al no formar parte de nuestras rutinas, pero esto no es así. Tenemos un espacio para estar juntos, leer, trabajar, utilizar juegos de mesa, online, escuchar música... Busca la complicidad de quien te acompaña.

7.CREATIVIDAD

Es tiempo para la creatividad, en solitario o en compañía. Hacer pequeños arreglos que siempre se dejan para otro momento, prepara comidas diferentes, organiza los armarios...

8.DEPORTE

Planifiquemos la posibilidad de hacer deportes en casa. Además de divertido, nos mantendrá en forma y hará que nos sintamos bien. Reduce síntomas de depresión y de ansiedad, mejora el funcionamiento del cerebro...

9. ESTADO DE SALUD

Observemos el estado de salud de los que nos rodean. Informemos a las autoridades si detectamos alguna situación preocupante, y demos importancia al autocuidado (recibir luz natural, dormir las horas necesarios, etc.)

10. ESTADO DE ANIMO

Cuidemos de nuestros pensamientos y emociones, de forma que podamos construir y responder a momentos en los que el ánimo falla y exista incertidumbre. Es importante no perder el sentido del humor.