Una Cuarentena en Familia

Saint Patrick School

Una Cuarentena en

Cuarentena y malestar Psicológico

Las principales dificultades psicológicas que podemos experimentar durante la cuarentena podrían ser: temor al contagio, confusión frente al exceso de información, lo que puede provocar ansiedad, nerviosismo, animo bajo, angustia, entre otras. Es importante saber que estas **reacciones psicologicas son normales frente a una pandemia.** Lo importante es abordarlas de forma adecuada y solicitar ayuda si se requiere.

Comparte en familia

Pasar tiempo de calidad con nuestros familiares puede ser muy positivo para nuestro bienestar, por ello genera espacios de juego, conversación y reflexión con quienes habitan el mismo hogar.

Planea Rutinas diarias

Seguir una rutina diaria, nos otorga control y seguridad para sobrellevar esta crisis. por ejemplo, establece un horario para:

- Desayuno Compartido
- Ducha
- Tareas del Colegio
- Apoyar en las tareas del hogar
- Almuerzo
- Autocuidado (actividad fisica o mental)
- Momento de lectura
- Ordenar dormitorio
- Rutina de descanso.

Dedica tiempo para el autocuidado

Este tiempo no es de ocio o descanso, es un tiempo para realizar cosas que nos sean beneficiosas por ejemplo: actividad fisica o actividad mental, tales como: meditación, relajación, actividades de respiración, sopa de letras, rompecabezas, sudoku, dibujar, leer, pintar mandalas, etc.

Cuida tu Higiene

Recuerda seguir las indicaciones de higiene: **Lava tus manos constantemente con agua y jabón por al menos 20 Segundos**

Evita la Sobre-información

Ya que solo incrementa nuestras emociones negativas y utiliza fuentes confiables para informarte.

Usa la tecnología

Computadores, celulares y redes sociales. Utiliza estos recursos a tu favor para comunicarte a distancia y durante tiempos acotados