



# CONSEJOS PARA ESTE PERIODO DENTRO DE CASA

## MANTENERSE ACTIVO.

**SI**

Leer, hacer actividades académicas, deporte y todo lo que haga que estés más activo física y mentalmente. Esto mejora el funcionamiento de nuestro cerebro, activa nuestro cuerpo Y aumenta la sensación de bienestar.

## ESTAR PASIVO.

Quedarse viendo televisión o conectado a las redes sociales todo el día. Es más probable notar sintomatología ansiosa cuanto menos activo psíquicamente y físicamente, se está.

**NO**

**SI**

## VESTIRSE CON ROPA DE CALLE

La idea es que estés cómodo, pero ducharse y vestirse es importante para empezar el día.

## ESTAR TODO EL DÍA EN PIJAMA

Eso te ayudará a diferenciar los tiempos de descanso.

**NO**

**SI**

## HACER UNA RUTINA FLEXIBLE

Mezclar tiempos libres y actividades académicas y de estudio. Dar tiempos para descansar, desconectar y disfrutar con alguna actividad que te resulte agradable

## A TENER UNA RUTINA MUY RÍGIDA

Es importante tener tiempos de ocio. Este momento los tiempos de ocio y de distracción son importantes para cambiar el foco de atención y recargar fuerzas para que el conocimiento sea efectivo.

**NO**





# CONSEJOS PARA ESTE PERIODO DENTRO DE CASA

**SI**

## MANTENERSE CONECTADO EMOCIONALMENTE

Socializar, contactarse con amigos y familiares por redes sociales o videollamadas, para mantener los lazos, ya que eso ayuda para sentirse más unidos, a pesar de la distancia física.

## AISLARSE

Dejar de ponerse en contacto con amigos y familiares. Ponerse en contacto hace que uno se distraiga y que los pensamientos no estén focalizados en el mismo tema.

**NO**

**SI**

## ENFRENTAR LA SITUACIÓN DE MANERA POSITIVA

Vivir el ahora y disfrutar el momento y las oportunidades que este "tiempo fuera" nos está entregando. "Donde algunos ven un problema otros ven una oportunidad".

Pensar que estamos haciendo algo por los otros, entre todos nos cuidamos.

## ENFRENTAR LA SITUACIÓN DE MANERA NEGATIVA

Recurrir constantemente a pensamientos de proyección futura, y NO pensar en ¿que pasará?, ¿cuando volveremos?

NO Pensar que no podemos salir y pensar que es por un bien mayor.

**NO**

**SI**

## VALIDA TUS EMOCIONES

Es importante que las escuches y que te apoyes en las personas de tu entorno para conversar sobre cómo te vas sintiendo y poder poner en palabras lo que sentimos.

## ESCONDAS TUS EMOCIONES

Es normal que sientas cosas, no las vivas solo, apóyate en alguien y deja que te ayuden.

**NO**

