



**YA SEA EN CUARENTENA O GUARDANDO
DISTANCIAMIENTO SOCIAL:**

7 CONSEJOS PARA UNA MEJOR SALUD MENTAL DURANTE LARGOS PERIODOS EN CASA

**Basado en los consejos de la psicóloga Elena
San Martín Suárez, publicados en La Gaceta
Argentina.**

1. EVITA LA SOBREINFORMACIÓN

Esto puede generar muchísima ansiedad. Para cuidarnos, hay que evitar estar con la tele encendida todo el día escuchando noticias sobre el coronavirus. Sólo nos informaremos en un momento concreto del día que hayamos elegido previamente. El resto del día dedícate a otras actividades no relacionadas con el tema.

2. AFRONTAMIENTO POSITIVO

Debemos centrarnos cognitivamente no en que no nos dejan salir, sino en que, gracias a nuestro sacrificio personal, estamos haciendo un bien para los demás y la sociedad. Que estamos haciendo algo que es esencial para el bien común. Enfocarnos en que, aunque es difícil, quedándonos en casa estamos salvando vidas.

3. UTILIZAR LA TECNOLOGÍA

Servirá para mantenernos unidos a nuestros seres queridos, como también para distraernos y hasta continuar nuestro trabajo.

4. MANTENERSE ACTIVO/A

Busca actividades manuales y formas de pasar el tiempo separados de las pantallas, como también formas de actividad física que podamos realizar en casa -existen muchas rutinas disponibles en Internet-.

5. PLANEA UNA RUTINA DIARIA

No se recomienda pasar todo el día en pijama: desayuna correctamente, dúchate, cámbiate ropa, mantén limpio y ordenado tu espacio y luego, ordena las actividades que tendrá tu día.

6. APOYARSE MUTUAMENTE

Reunirnos entre todos y tomar conciencia de las dificultades que pueden suponer estos días a nivel psicológico. Hacer un "acuerdo de paz", mediante el cual, vamos colaborar y a apoyarnos los unos a los otros, esforzándonos en hacer la vida más llevadera a los demás durante este tiempo. Pasemos estos días juntos de la mejor forma posible.

7. ¿Y LOS NIÑOS Y NIÑAS?

El consejo de mantener un horario y una rutina es fundamental. Por ejemplo: por la mañana hacemos las tareas, después de comer vemos la tele o jugamos con tecnología y por la tarde aprovechamos la situación para hacer actividades especiales en familia. Los niños deben comprender por qué no debemos salir de casa: no por el miedo a contagiarnos, sino porque de este modo estamos protegiendo a personas de salud frágil.