



CONSEJOS PARA ESTAR EN CASA

REALIZA ACTIVIDADES UTILIZANDO TODOS LOS ESPACIOS DE TU HOGAR, ORGANIZALOS, DECORA Y MANTÉN UN LUGAR AGRADABLE Y SEGURO.

HAZ LABORES DE JARDINERÍA, ES UN ESTIMULO POSITIVO QUE REDUCE NUESTRO NIVEL DE ACTIVACIÓN HACIÉNDONOS SENTIR MEJOR, NOS RESTAURA.

Los efectos psicológicos negativos de la pandemia pueden ser reducidos siguiendo una serie de consejos. Estas situaciones resultan especialmente difíciles para familias con niños/as y adolescentes, con espacios reducidos o sin conexión a internet.

ELABORA UNA RUTINA, MANTÉN UNA ORGANIZACIÓN DIARIA DE ACTIVIDADES. REDUCE EL SENTIMIENTO DE AISLAMIENTO Y CREA SENTIDO DE COMUNIDAD ANTE LA AMENAZADA.

100



BUSCA MOMENTOS A SOLAS, NECESITAMOS MOMENTOS DE PRIVACIDAD PARA ASIMILAR LAS DISTINTAS SITUACIONES DE TENSIÓN QUE SE VIVEN A LO LARGO DEL DÍA.