



# Tiempo en casa



¿Qué podemos hacer para poder estar tranquilos en casa?

## Cuarentena y Estado Psicológico

Como nos podríamos sentir frente a esta pandemia: temor a que nos contagiemos, confusión por el exceso de la información, provocándonos ansiedad, angustia, baja tolerancia, desanimados y frustración, estas reacciones son normales frente a lo que estamos viviendo, lo importante es saber abordarlas.

## Participa con tu familia

Comparte y pasa tiempo con tu familia, ya que quizás en nuestra vida cotidiana es imposible hacerlo, valora el tiempo que estas con tus seres queridos, genera espacios de conversación, juegos, cocinar, regalar y reflexión, veamos el lado positivo que estamos viviendo como país.



## Autocuidado

Esta época no es de ocio o descanso, es un tiempo para realizar actividades que sean beneficiosas personalmente como familiar: como por ejemplo actividad física, metal, relajación, juegos de mesa, rompecabezas, pintar, ayudar a nuestros hijos en los estudios.



## Rutina Diaria

Seguir una rutina nos otorga la organización de nuestro hogar, mantener control y seguridad.

¡Lo ideal es que nuestros hijos realicen sus tareas en la mañana!

Ejemplo de rutina:

Desayunar en familia – Ducharse – Tareas del colegio- ayudar en las tareas del hogar- almuerzo- autocuidado – lectura o repaso de alguna materia – descanso- once y dormir.



## Uso de la Tecnología

Utiliza estos medios a tu favor para comunicarte a distancia con tus seres queridos y por periodos acotados.

## Evita la Sobre información

Muchas veces nos dejamos guiar por comentarios y audios que solo desarrollan en nosotros emociones negativas. Debes siempre guiarte por fuentes confiables.

## Tu Higiene

Recuerda lavar tus manos continuamente con agua y jabón por al menos 20 segundos

