

8 TIPS PARA AFRONTAR LA CUARENTENA

La incertidumbre y el necesario parón de estos días puede llevarnos fácilmente al desánimo, al aburrimiento, a la aprensión o el miedo...

Estos consejos pueden ayudarte a afrontar mejor estos días, en los que es fundamental mantener el optimismo y la calma

1. OPTIMISMO

Esta situación se superará; y debemos intentar sacar algo positivo de ella (podemos pasar más tiempo con l@s hij@s, hacer cosas -en casa- que teníamos pendientes, dedicarnos a nuestras aficiones o descubrir nuevas, etc.) y hay que intentar llevarla con positividad, buen humor y esperanza.

2. HORARIO

Hazte (y haz con los tuyos) un horario para aprovechar el tiempo. No malgastes unos días que pueden ser muy enriquecedores.

3. NO MATES LAS HORAS

Evita el abuso de la tecnología para “matar las horas.”

4. APRENDE ALGO NUEVO

Hoy puede ser un buen día: un idioma, una receta o ese curso online que tienes pendiente desde hace tiempo.

5. PRACTICA AFICIONES

Aprovecha para practicar alguna afición: música, lectura, cine, escritura, deporte.

6. CONECTA

Con los que tienes a tu lado, entendiendo como se sienten; y también con todos los que no puedes ver estos días (teléfono, whatsapp, videoconferencia, etc.)

7. APOYA

Sé un apoyo para los que te rodean, te necesitan.

8. CALMA

Intenta no dar vueltas a las cosas negativas y da las gracias por todo lo bueno que te rodea. La convivencia en cuarentena puede ser complicada, mantén la calma, fomenta la comunicación y no dejes pasar los roces sin aclararlos y disculparte si hace falta.



Celia Domínguez Mondragón

ψ Gabinete de Psicología
Colegiada nº G-5005
Registro Sanitario nº C-32000958