

# 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