

Para estos días de Cuarentena

 **Diálogos**
Instituto de Psicología

te recomienda

¡Mantenerte en tu casa es un acto voluntario y de solidaridad!



WWW.IPDIALOGOS.ORG

1.- Infórmate solo una vez al Día, para mantener tu mente despejada.

Al sobrecargarnos con información generamos emociones no agradables como la ansiedad, angustia, miedo, tristeza y nos sentiremos sobrepasados e Impotentes.

¡Nosotros decidimos lo que vemos!



2.- Tómate un tiempo para planificar tus rutinas en estos días.



Aprovecha este momento para detenerte y reflexionar acerca de como quieres ocupar este tiempo en casa. Define prioridades y establece una rutina con horarios de levantarse, de deberes de casa, actividades físicas, alimentación, manualidades, trabajo en computador. La planificación nos ayuda a bajar niveles de ansiedad y mantenernos en equilibrio.



3.- Aprovecha el tiempo de estar **en familia**



Tantas veces deseamos estar en casa, y ahora tenemos la oportunidad de disfrutar con los nuestros, aprovecha el tiempo de compartir y descansar de las rutinas y ritmos acelerados.

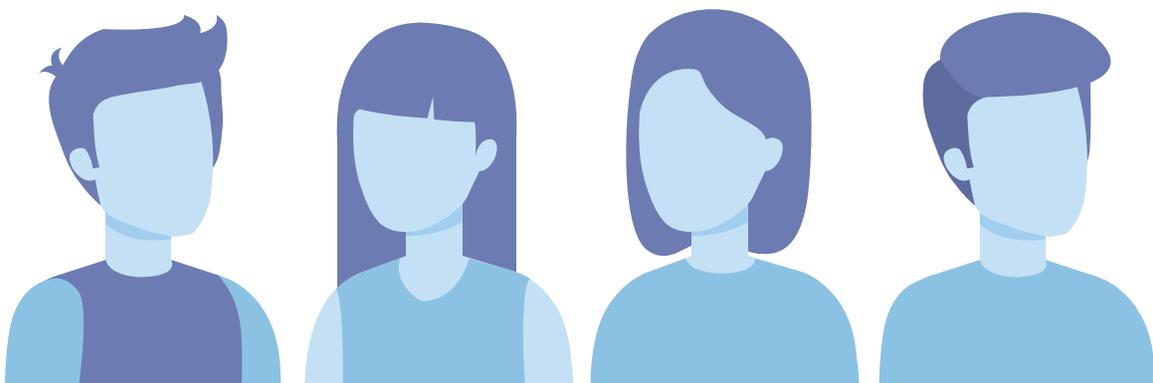
4.- Oportunidad de Organizar tu casa

Ahora es la oportunidad para arreglar y ordenar lo que no habías podido dedicarle tiempo, limpia tu computador, tu armario y todo lo que has deseado por mucho tiempo. El orden ayuda a la tranquilidad mental y emocional. ¡Disfruta el orden y la organización!



5.- Conversa acerca de lo que sientes

Compartir espacios para hablar sobre las emociones de cada uno con respecto a lo que estamos viviendo, invitar al diálogo. Recuerda que cada uno tiene diferentes emociones de cada situación, todas son válidas



6.- Mantén una rutina de actividad física en casa

Si tienes escaleras, súbelas muchas veces, mantente activo a través de clases o rutinas desde internet. Mantener en actividad te permitirá despejar tu mente y tener una sensación de bienestar.

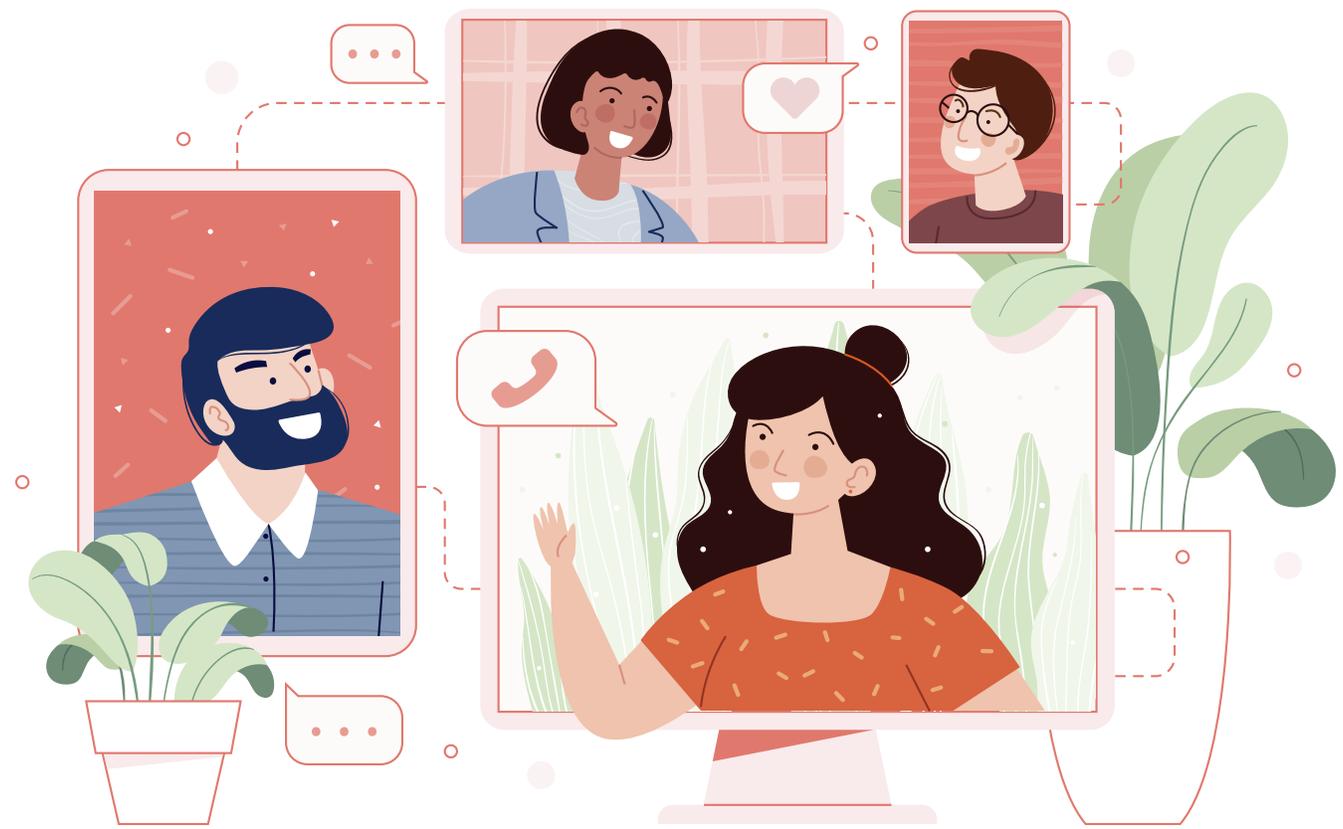


7- Cuida tus rutinas y horarios de comida

Mantén una dieta balanceada, ocúpate de comprar alimentación saludable, Cuida los horarios de comida. Se consciente de la responsabilidad de la salud de tu cuerpo. Conservar la salud física depende de cada uno. Cuídate y cuida a tu familia. Nutrir tu cuerpo saludablemente ayudará a tu sistema inmunológico.



8.- Mantener comunicación constante con tus seres queridos.



Ocupa la tecnología para cuidar tus relaciones interpersonales, mantente en contacto permanente a través de videoconferencia y/o llamadas, mensajes, audios. Los vínculos afectivos son una manera efectiva para el cuidado emocional y mental de los seres humanos.

9.- Redes de apoyo

Ayuda a los adultos mayores, embarazadas o personas con enfermedad a proveerse de lo necesario para este tiempo, insumos medicamentos, verduras y frutas. Evitemos que los más vulnerables se expongan innecesariamente a salir de casa. Desarrollar la solidaridad te ayuda a mantenerte útil y activo, ayudando a este grupo de riesgo a sentirse acompañado y apoyado sin salir de casa.



10.- Comparte mensajes que generen tranquilidad en tu entorno



#quedateencasa



Se Consciente de la información que compartes en tus redes sociales, que sea fidedigna y que no genere pánico. Pregúntate si esa información aporta tranquilidad a quien se lo estas enviando. ¡No olvides que mantener la tranquilidad ayuda a tu sistema nervioso, y por tanto al sistema inmunológico!

¡Mantenerte en tu casa es un acto voluntario y de solidaridad!



WWW.IPDIALOGOS.ORG

ATENCIONPSICOLOGICA@IPDIALOGOS.ORG



/IPDIALOGOS



INSTITUTO DE PSICOLOGÍA DIALOGOS