



Conselhos psicológicos

Para quarentena dentro de casa

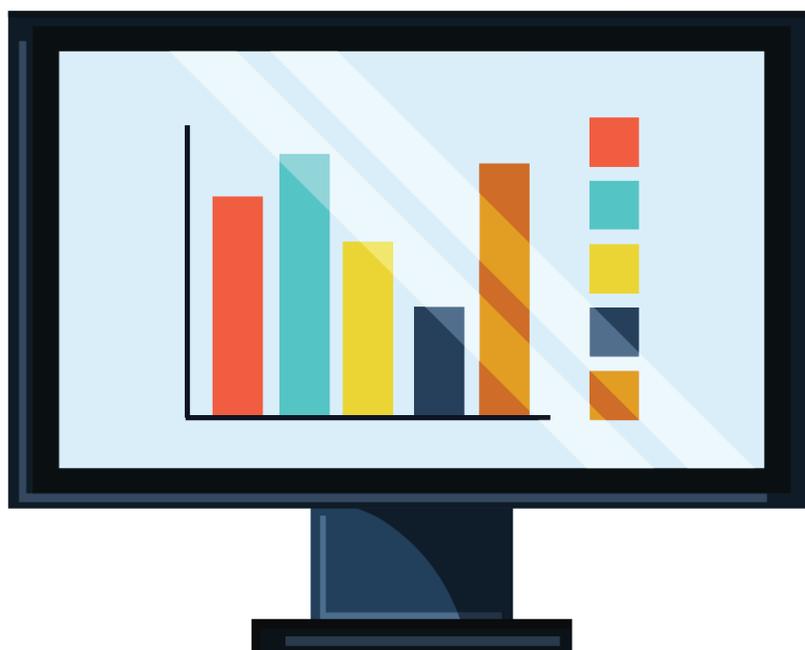


Material original produzido por Elena San Martín Suárez (Educadora Social e Psicóloga) e traduzido por Aline.

A SITUAÇÃO DE
CONFINAMENTO EM CASA
DURANTE VÁRIOS DIAS PODE
GERAR MUITO MAL-ESTAR
PSICOLÓGICO



FELIZMENTE, ALGUNS FATORES DE
PROTEÇÃO QUE NOS AJUDAM A
LIDAR COM ISSO FORAM
ESTUDADOS.





Evitar o excesso de informação

O excesso de informação pode criar muita ansiedade.

Para cuidarmos, evitar estar com a TV ligada o dia todo escutando notícias sobre o coronavírus.

Só nos informar em um momento concreto do dia que iremos escolher previamente, podendo ser o noticiário da manhã, da tarde ou da noite, o que gostamos, mas só uma vez ao dia .

O resto do dia estarmos ocupados fazendo atividades que não estejam relacionadas com este tema .



Afrontamento positivo

Devemos focar cognitivamente não em não deixar escapar, mas em como, graças ao nosso sacrifício pessoal, estamos fazendo o bem pelos outros e pela sociedade.

Que estamos fazendo algo que é essencial para o bem comum.

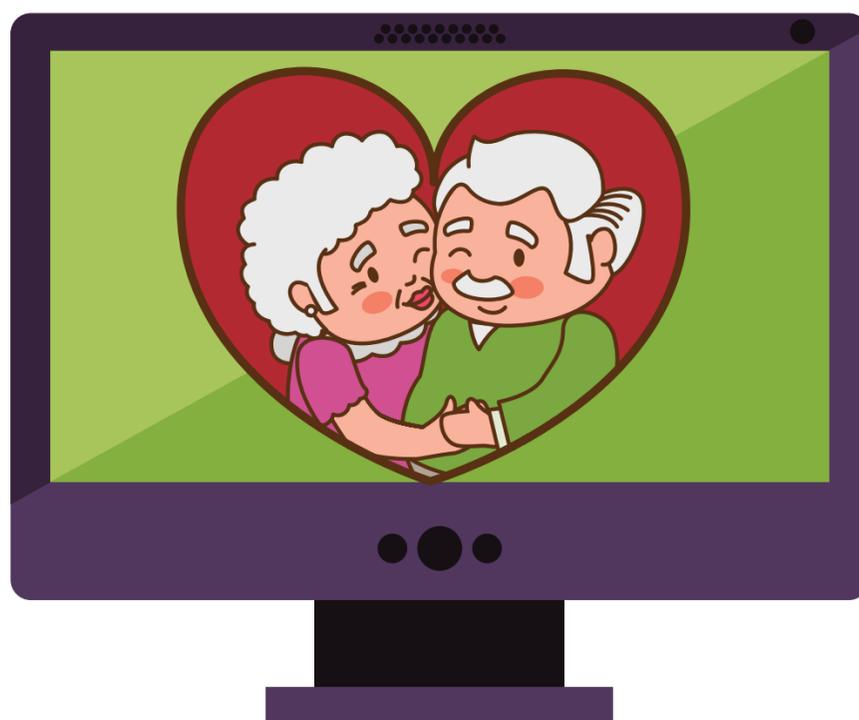
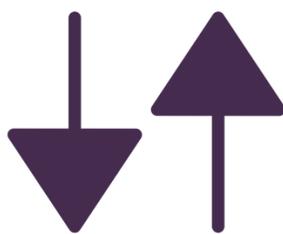
Focando no fato de que, embora seja difícil, ficar em casa está salvando vidas.





Tecnologia

Use a tecnologia
para nos manter
próximos de nossos
entes queridos





Manter ativo

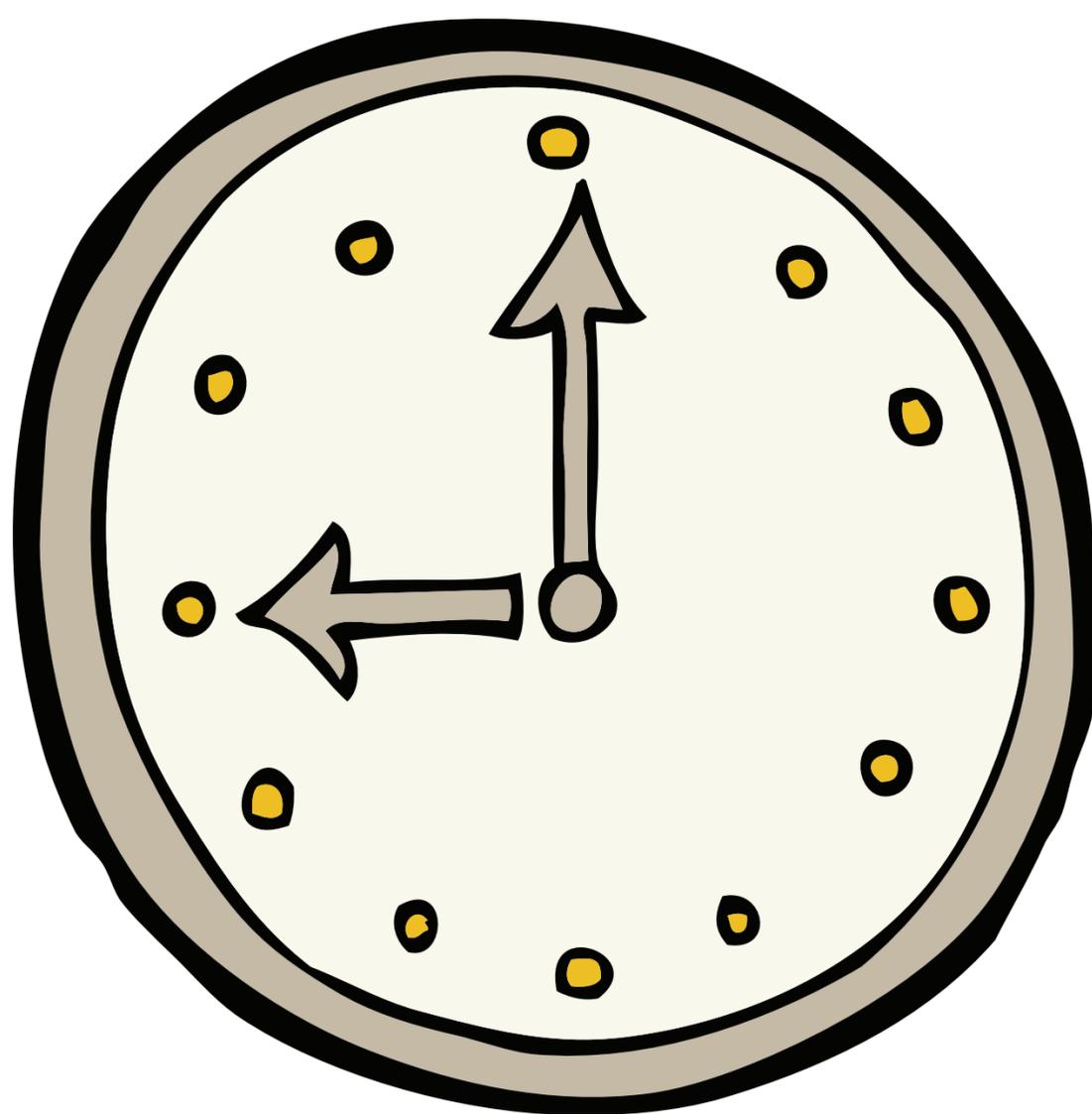
Limite o tempo que gastamos conectado à tecnologia. Encontre atividades manuais e maneiras de passar um tempo separado das telas. Encontre formas de atividade física que possamos fazer em casa.





Rotina

Planejar uma
rotina diária
que projetamos para nós
mesmos anteriormente e
cumprimos

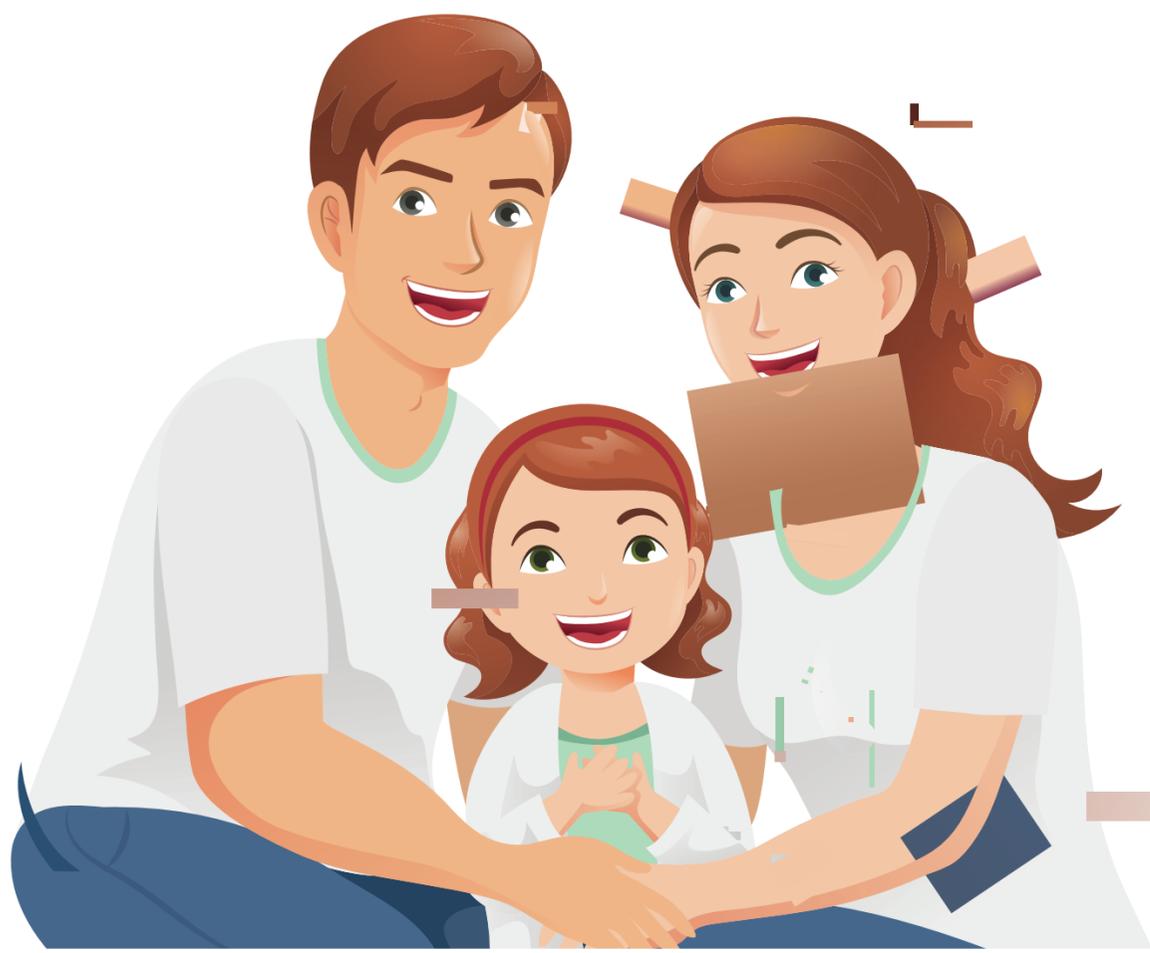


Ajuda mutuamente

Reúna-se e tome consciência das dificuldades que esses dias podem representar em um nível psicológico.

Faça um “acordo de paz”, através do qual colaboraremos e apoiaremos uns aos outros, esforçando-se para tornar a vida mais suportável para os outros durante esse período.

Somos uma equipe!
Nós vamos passar esses dias juntos da melhor maneira possível.





Crianças

O conselho para manter um cronograma e uma rotina é essencial.

Por exemplo: de manhã, fazemos a lição de casa, depois do almoço, assistimos TV ou brincamos com tecnologia e, à tarde, aproveitamos a situação para realizar atividades familiares especiais.

As crianças devem entender por que não devemos sair de casa: não por medo de pegar, mas porque dessa maneira estamos protegendo as pessoas com saúde frágil.

Faça-os entender que estamos fazendo um ato cheio de valor e significado transcendente.





Muita Força!

Um abraço a todos

