



CONSEJOS PARA PERIODOS LARGOS EN CASA

Departamento Psicopedagógico - Convivencia Escolar



El estar tantos días en casa , puede causar malestares psicológicos.

Evita la sobre información.

Esto puede generar:

Ansiedad



Informémonos solo 1 momento del día, podemos elegir el momento. (mañana, tarde, noche) .

Para cuidarnos, evitaremos estar con la televisión encendida todo el día escuchando noticias sobre el

coronavirus.

AFRONTAMIENTO POSITIVO

Gracias a nuestro sacrificio familiar estamos haciendo un bien para los demás y la sociedad.

Aunque es difícil, quedarnos en casa estamos salvando vidas y protegiendo a nuestros seres queridos.

#QuédateEnCasa



Utilicemos la tecnología par mantener contacto con nuestros seres queridos y realizar nuestras labores académicas.

Limitar el tiempo que pasamos conectados a la tecnología.

Buscar actividades manuales y formas de pasar el tiempo separados de las pantallas.

Buscar formas de actividad física que podamos realizar en casa.



Mantener un horario y rutinas claras.

Los niños deben comprender por qué no debemos salir de casa: no por el miedo a contagiarnos, sino porque de este modo estamos protegiendo a personas de la 3ra edad y de riesgo.



Reunámonos entre todos y tomemos conciencia de las dificultades que pueden suponer estos días a nivel psicológico.

¡Somos un equipo!

Vamos a pasar estos días juntos de la mejor forma posible.

"CON SUS PLUMAS TE CUBRIRÁ,
Y DEBAJO DE SUS ALAS
ESTARÁS SEGURO; ESCUDO Y
ADARGA ES SU VERDAD."
SALMOS 91:4

