

Consejos psicológicos para largos periodos dentro del hogar

Colegio Altair



Estamos viviendo tiempos a los que no estamos acostumbrados y pueden provocarnos malestar psicológico.

Afortunadamente, hay algunas cosas que podemos hacer para sobrellevar mejor los tiempos largos en casa.





II. AFRONTAMIENTO POSITIVO

Es bueno centrarse en que estamos haciendo un bien para los demás, quedándonos en casa.

Enfocar nuestros pensamientos en que aunque es difícil quedarse en casa, estamos salvando vidas.

III. PLANEAR UNA RUTINA DIARIA

El consejo es mantener un horario y una rutina.

Por ejemplo: por la mañana hacemos las tareas del colegio, jugamos una hora con tecnología, por la tarde hacemos actividades especiales en familia y un rato de mantenerse activo.

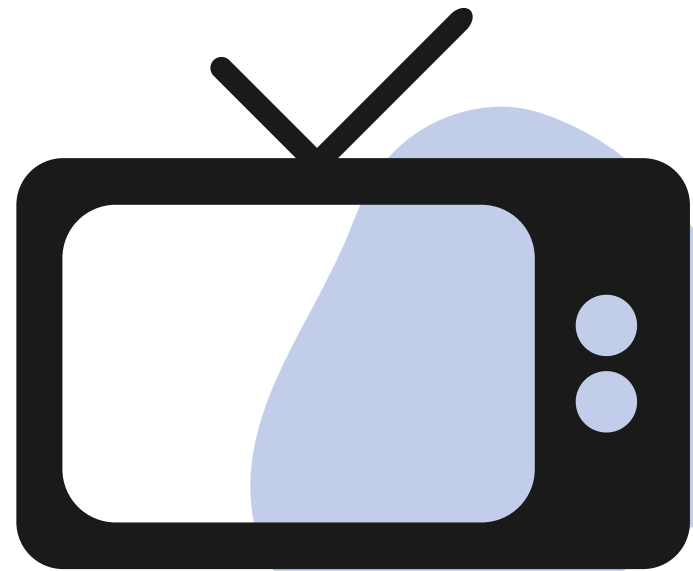


¿Qué podemos hacer en casa?

#Yomequedoencasa



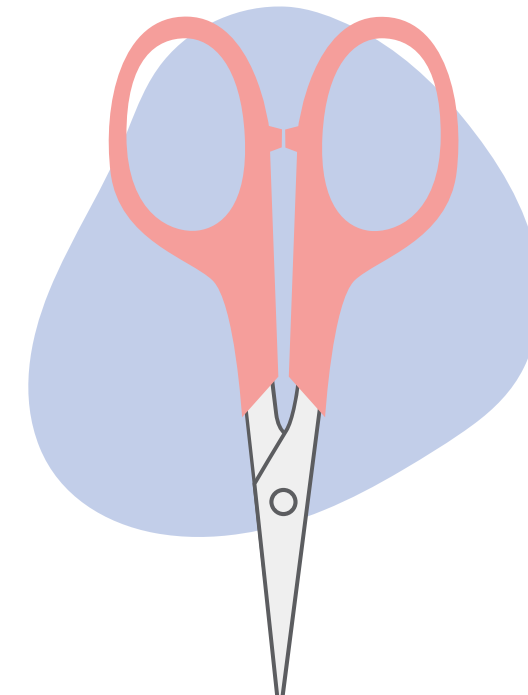
Deporte en casa



Series o Peliculas



Leer



Hacer
manualidades



Cocinar

Y si nos ponemos nerviosos ¿Cómo nos relajamos?
#Yomequedoencasa

RELAJACIÓN MUSCULAR PROGRESIVA DE JACOBSON

- Con los ojos cerrados y en una posición cómoda, comenzamos a respirar profundamente.
- Se realizara un seguimiento por los grupos musculares del cuerpo en donde se tensaran los musculos 5 seg. y después se descansara el grupo muscular entre 10-30 sg.
- El proceso de relajación muscular pasará desde las partes más alejadas del cuerpo hasta llegar a la cabeza.
- Así se empezará la rutina de tensión-relajación por los pies, para continuar con piernas-glúteos-manos-brazos-espalda-pecho-cuello-mandíbula y cabeza.



Bibliografía

01

Consejos psicologicos para largos periodos dentro de casa. Elena San Martín Suárez. Psicologa (No.M.35151)

02

www.afpsicologica.com/covid-19

03

Consejos Fundación Anar para padres y madres ante el coronavirus.

04

8 ejercicios de respiración para relajarte en un momento. Oscar Castellero. Psicologiyamente.com

Cualquier duda puedes avisar a:

orientación.altair@gmail.com

Yolanda Alvaro De Thomas
Orientadora Colegio Altair

