

# 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.*

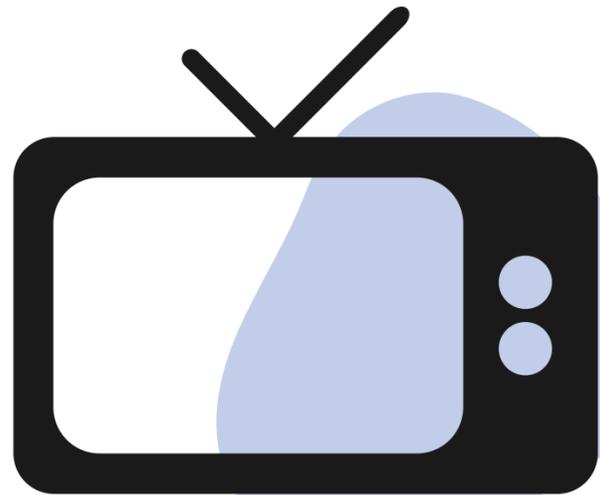


# ¿Qué podemos hacer en casa?

## #Yomequedoencasa



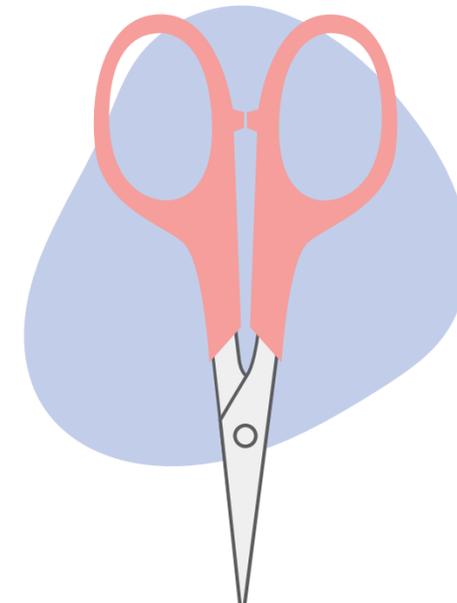
Deporte en casa



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](http://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](http://Psicologiyamente.com)

# Cualquier duda puedes avisar a:

orientación.altair@gmail.com

Yolanda Alvaro De Thomas  
Orientadora Colegio Altair

