TIPS PSICOLÓGICOS

PARA LARGOS PERIODOS EN CASA

EVITA LA SOBREINFORMACIÓN

Esto puede generar más **ansiedad**

Existe mucha **información falsa** que invita al pánico

Infórmate máximo dos veces al día, por medio de **fuentes confiables**

Evita obsesionarte con el tema

Dedica el resto del tiempo a **otras actividades**

DISEÑA TU PROPIA RUTINA DIARIA

Tener una rutina te ayudará a **organizar tu mente** y aprovechar al máximo tu tiempo

Puedes dedicarle tiempo a **actividades** que has dejado de lado o que no has podido empezar

Es importante diseñar tu rutina y **cumplirla**

¡Tienes tiempo, aprovéchalo!

AFRONTAMIENTO POSITIVO

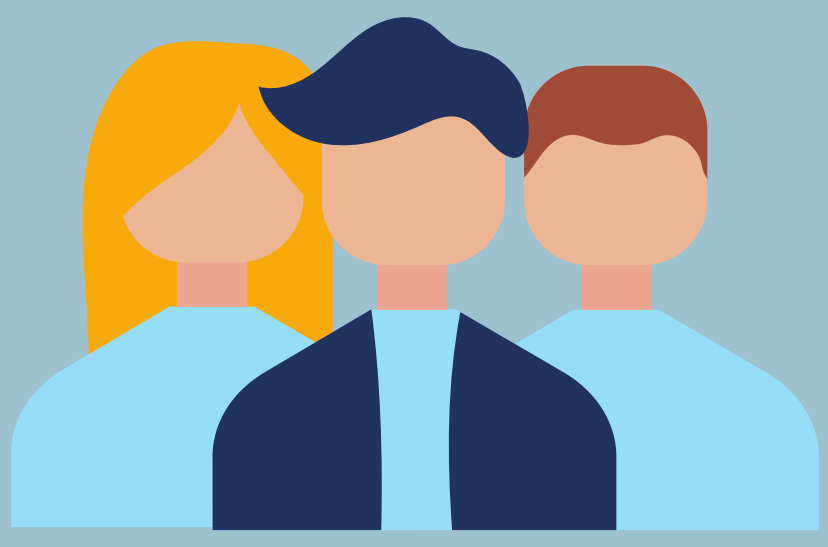
¡Piensa en positivo!

En lugar de pensar en no poder salir, piensa en el bien que estás haciendo a los demás

Quedarse en casa promueve el bien común y puede salrvar vidas

Promueve estos pensamientos con otras personas, en lugar de alarmar

REDES DE APOYO



Quedarte en casa no es sinónimo de no **hablar** con nadie

Puedes utilizar la **tecnología** para comunicarte con tus amigos o conocidos

Aprovecha para **fortalecer tus relaciones** con tu familia o con las personas con las que vivas

Crea espacios de **respeto** y de **ayuda**

!Preocúpate por construir comunidad y no rechazo!

HAZ EJERCICIO

Es importante mantenerte **activo**

El ejercicio disminuye los **niveles de ansiedad**

Puedes hacer ejericio en casa por medio de videos o aplicaciones que te enseñarán diferentes **rutinas**

Ejercita también tu **mente** por medio de dsitintas **actividades**

TOMA ACCIóN

Es hora de trabajar en esos **proyectos** que por tiempo, no has podido empezar

Crea tus propios proyectos, de las dificultades pueden surgir **grandes ideas**

Piensa en qué **acciones** puedes tomar para **ayudar** a otros desde tu propia realidad.

Deja de ser un espectador y empieza a tomar **acciÓn**

SI TE INVADE EL PÁNICO O LA ANSIEDAD...

- No olvides **respirar**, muchas veces cuando tenemos miedo olvidamos respirar bien. Tómate unos segundos para enfocarte solo en respirar
- **Acepta** lo que estás **sintiendo**, no luches en contra
- **Piensa** en las veces que te has sentido así y que has hecho para **superarlo**

Intenta relajar tus músculos

- Piensa de donde proviene el miedo y **escribe** tus pensamientos
- **Desmiente** los pensamientos falsos que generan más ansiedad
- Enfócate en lo **bueno** y aférrate a un pensamiento que te genere **esperanza**

CUANDO YA NO PODEMOS CAMBIAR UNA SITUACIÓN, TENEMOS EL DESAFÍO DE CAMBIARNOS A NOSOTROS MISMOS

VIKTOR FRANKL