

RECOMENDACIONES PARA AFRONTAR LAS EFECTOS PSICOLÓGICOS DE LA CUARENTENA

1. Delimitar la información y las noticias

- a. Obtener información de fuentes confiables.
- b. Fijar un horario para el consumo de noticias. (Mensaje de la nación diario del presidente)
- c. Evitar la sobreinformación.

La sobreinformación y el consumir noticias de manera consecutiva podría llevarnos a somatizar ciertos cuadros de ansiedad y aumentar nuestras sensaciones de miedo. Es importante recordar que la ansiedad y el miedo están ligados a la ira y frustración que conlleva al estrés, por lo que una forma de analizar tu estado o bienestar psicológico, es autoevaluarnos diariamente si es que estamos teniendo cambios de humor constantes, estamos irritantes o estamos sintiendo de forma transitoria o periódica nostalgia o melancolía. Por lo que, de ser así tendríamos cuanto antes acatar el primer criterio de estas recomendaciones.

2. Delegar funciones y diseñar una rutina diaria

- a. Incluir actividades diarias regulares, como trabajo, ejercicio o aprendizaje
- b. Enfatizar en los roles en casa. Es momento que nos pongamos manos a la obra y cada miembro de la familia debe ser funcional en tal sentido los hijos deben apoyar en los quehaceres del hogar.
- c. Incluir juegos de integración, y juegos de mesa: Tutifrutí, Charada, Ludo, Damas, Monopolio, Adivinanzas, Bingos, etc.
- d. Incluir actividades recreativas en familia: Películas, series, lecturas, manualidades, repostería, etc.
- e. Incluir un horario para la realización de las diversas actividades.
- f. Incluir actividades para ejercitarse: Aeróbicos, baile, ejercicios funcionales, etc.
- g. Tener contacto virtual.
Usar llamadas telefónicas, mensajes de texto, video chat y redes sociales para acceder a las redes de apoyo social.
- h. Utilizar estrategias psicológicas: Meditación, ejercicios de concentración y relajación.

ES IMPORTANTE RECORDARLES QUE PARA ESTAS ACTIVIDADES ES IMPORTANTE ESTRUCTURAR UN HORARIO EN CASA.