

# 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 salvar 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 ejercicio en casa  
por medio de videos o  
aplicaciones que te  
enseñarán diferentes **rutinas**

Ejercita también tu **mente** por  
medio de distintas  
**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 INVADEN 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

