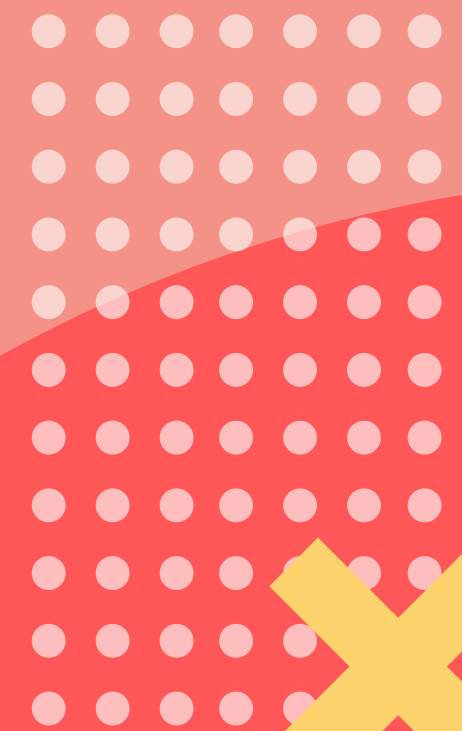


TIPS PSICOLÓGICOS

PARA LARGOS PERIODOS EN CASA

ÁREA DE BIENESTAR ESTUDIANTIL



Colegio
El Sufragio

SALESIANOS DE DON BOSCO - MEDELLÍN

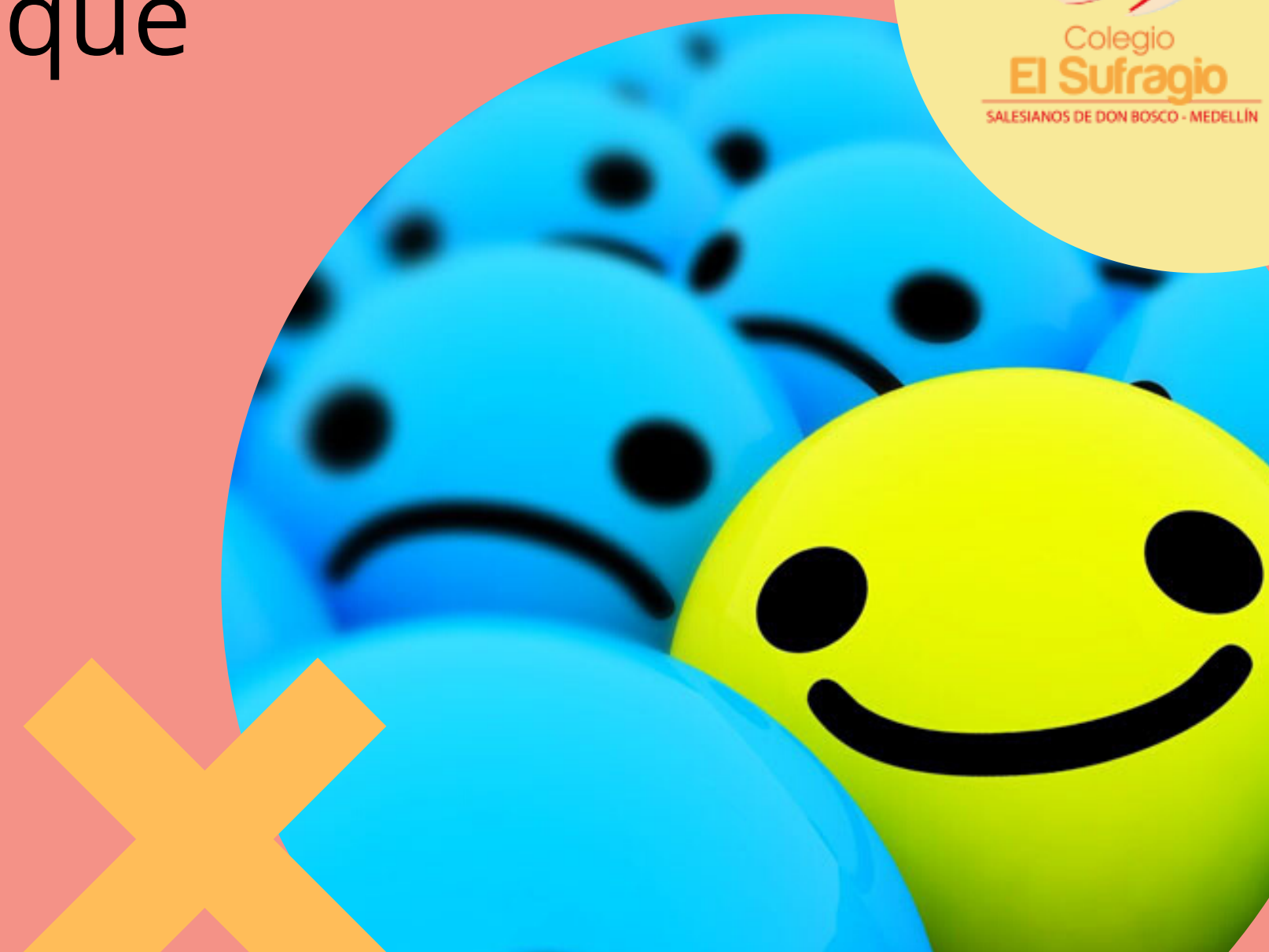
AFRONTAMIENTO

POSITIVO

En lugar de pensar en lo negativo de quedarse en casa piensa en el **bien** que estás haciendo a los demás

RECUERDA quedarse en casa promueve el bien común y puede salvar vidas.

Promueve estos pensamientos con otras personas, en lugar de alarmar



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 de tiempo a **otras actividades.**



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

PREOCUPATE POR CONSTRUIR COMUNIDAD Y NO RECHAZO!



DISEÑA TU PROPIA RUTINA DIARIA

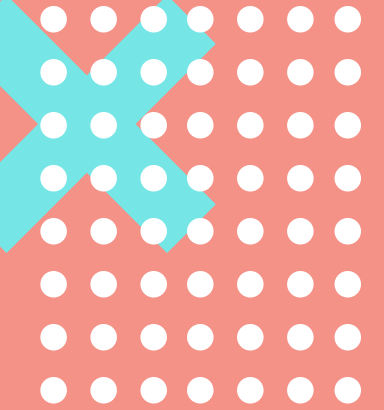
Tener una rutina te ayudará a **organizar tu mente** y aprovechar al máximo tu tiempo. Puedes dedicarle tiempo a **actividades** que has dejado de lado o que no has podido empezar.

Es importante diseñar tu rutina y cumplirla.

¡TIENES TIEMPO, APROVÉCHALO!



Colegio
El Sufragio
SALESIANOS DE DON BOSCO - MEDELLÍN



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.

● Piensa en las veces que te has sentido así y que has hecho para superarlo

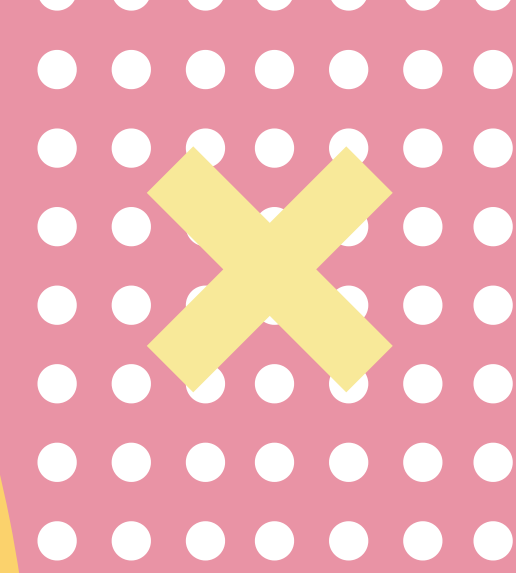
● Piensa de donde proviene el miedo y escribe tus pensamientos

● Desmiente los pensamientos falsos que generan más ansiedad

● Acepta lo que estás sintiendo, no luches en contra

● Enfocate en lo bueno y aférrate a un pensamiento que te genere esperanza





TOMA ACCIÓN

- Es hora de trabajar en esos proyectos que por tiempo no has podido empezar
 - Crea tus propios proyectos, de las dificultades puedes 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

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 **rutias**
- Ejercita también tu mente por medio de distintas **actividades**



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

VIKTOR FRANKL



Colegio
El Sufragio

SALESIANOS DE DON BOSCO - MEDELLÍN