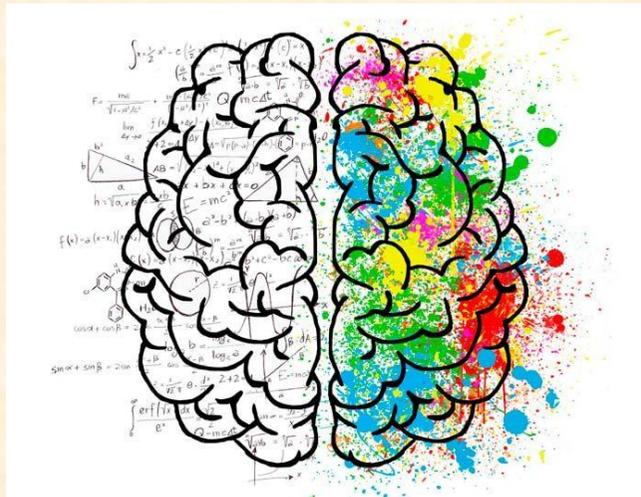


"Consejos Psicológicos
para largos
periodos en el hogar".



(Colegio El Labrador).

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.



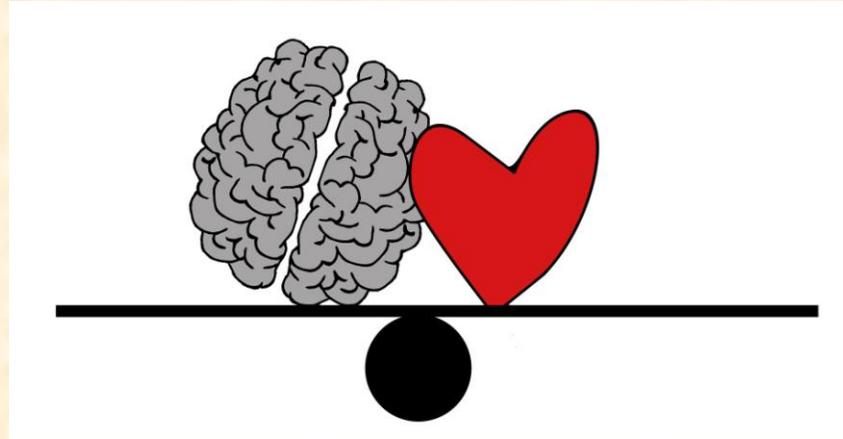
I. EVITAR LA SOBREENFORMACIÓN E INFORMAR A LOS NIÑOS Y NIÑAS DE FORMA ADECUADA

- La sobreinformación puede generar ansiedad. Para cuidarnos, hay que intentar no tener la televisión encendida todo el día y elegir una hora concreta para conocer la información del día. Para informar a los niños y niñas de forma adecuada, revisar la página:
- https://afpsicologia.com/_files/200000112-522d5522d7/Cuento_Rosa_contra_el_virus.pdf.pdf
- [https://afpsicologia.com/_files/2000001132d6a82d6aa/64c685_f7d734ed77eb4dde966871a2f8c1b41e.pdf.pdf.pdf%20\(1\).pdf](https://afpsicologia.com/_files/2000001132d6a82d6aa/64c685_f7d734ed77eb4dde966871a2f8c1b41e.pdf.pdf.pdf%20(1).pdf)



II. AFRONTAMIENTO POSITIVO

- Es bueno centrarse en que estamos haciendo un bien para los demás, quedándonos en casa. Enfocar nuestros pensamientos de manera positiva, 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.

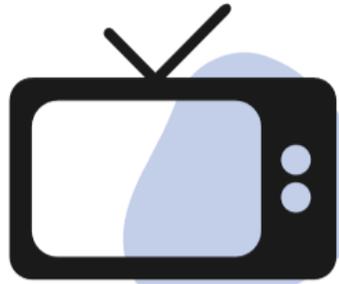


IV ¿Qué podemos hacer en casa?

#Yomequedoencasa



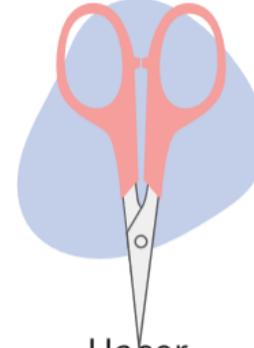
Deporte en casa



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.



Hacemos un llamado a nuestra comunidad educativa a cuidarse y cuidar a sus familiares, debemos seguir las reglas básicas para evitar el contagio del virus.

“Entre todos y todas podemos salir adelante”

“Un abrazo afectuoso, Comunidad Educativa Colegio El Labrador Osorno”.