

La Cuarentena - Una Oportunidad

M^a José Segovia Cuevas

CENTRO DE PEDAGOGIA Y PSICOLOGIA APLICADA

Miercoles
01 - Abril
19,00 Horas

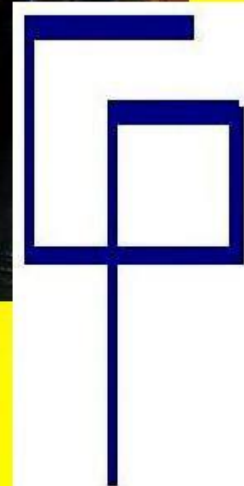
Lugar:
ZOOM Online

Organiza:



www.pedagogiaypsicologia.es

Inscripciones: 722159144 (WhatsApp) o gestion@impulsacampodegibraltar.com



OCUPARSE vs PREOCUPARSE

- ▶ Aceptar que la situación no está en tus manos y elegir lo que sí puedes hacer.
 - ▶ Recordar las razones para cumplir el aislamiento:
 - ▶ Proteger tu salud
 - ▶ Salvar vidas
 - ▶ Recordar que es temporal

INFORMACIÓN.....LA JUSTA

INFÓRMATE BIEN:

- ▶ 1-2 veces al día
- ▶ Fuente oficial contrastada

INFORMA BIEN:

A los niños:

Mensajes claros y cortos. No mentir.

Escuchar y aclarar dudas con mensajes tranquilizadores

Finalizar con esperanza



ORGANIZACIÓN: PLANNING FAMILIAR

- ▶ Organizar trabajo:
- ▶ Establecer turnos para trabajo/atención a hijos.
- ▶ Reservar un rato para estar solo en otra habitación.

Organizar ocio:

Personal (ratito de respiro)

En familia: Juegos de mesa, creativos, proyectos para casa, cine, música...

COMUNÍCATE, MANTÉN EL CONTACTO

Videoconferencias, llamadas, wp

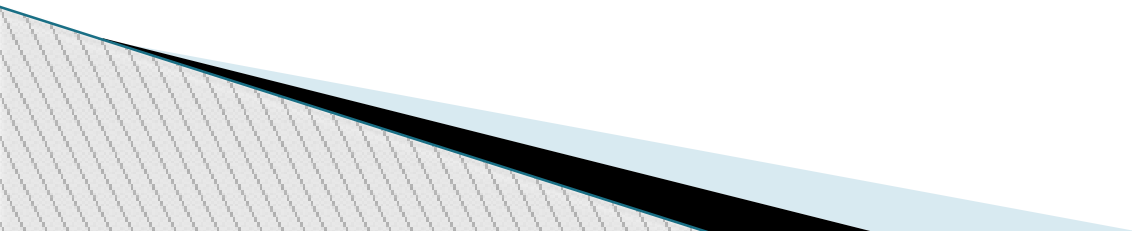
Con la familia, amigos, compañeros de trabajo

Actitud de escucha activa y empatía

Expresa tus sentimientos y opiniones sin
alarmismo

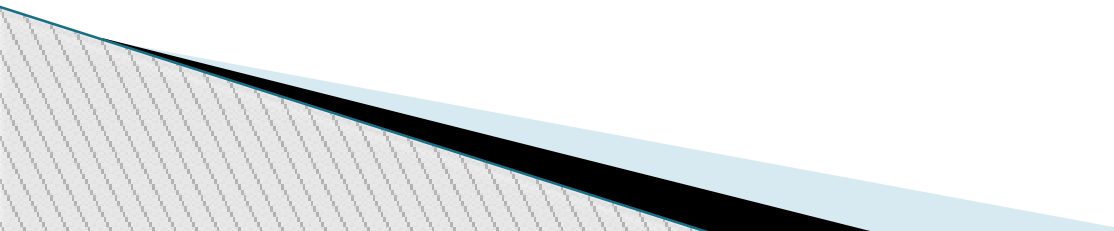


CUÍDATE, PROTÉGETE

- ▶ Cumple las medidas sanitarias.
 - ▶ Mantén las rutinas diarias lo más normalizadas posible.
 - ▶ Vístete y arréglate con normalidad.
 - ▶ Si puedes hacer algo solidario..... Mejor.
- 

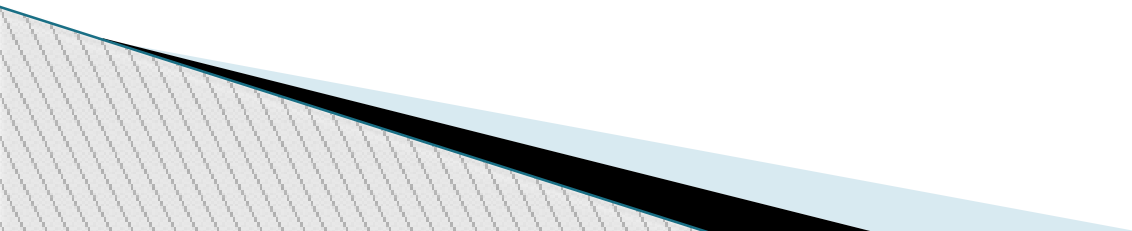
CUÍDATE, PROTÉGETE

MUEVE TU CUERPO:

- gimnasia y estiramientos.
 - música y baile.
 - toma el sol en la terraza o azotea.
 - Usa la Wii.
- 

CUÍDATE, PROTÉGETE

MANTÉN TU MENTE ACTIVA:

- ↻ sudokus, crucigramas...
 - ↻ meditación, relajación.
 - ↻ distracciones: cine, reportajes científicos, de viajes, visitas virtuales a museos, lectura....
- 

USA EL HUMOR

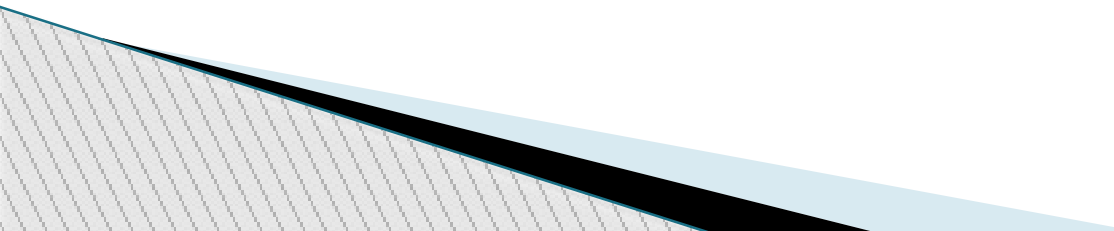
EL HUMOR Y LA RISA GENERAN ENDORFINAS Y
SUBEN LAS DEFENSAS

PELÍCULAS, CHISTES, MONÓLOGOS, SERIES
NO OLVIDES QUE:

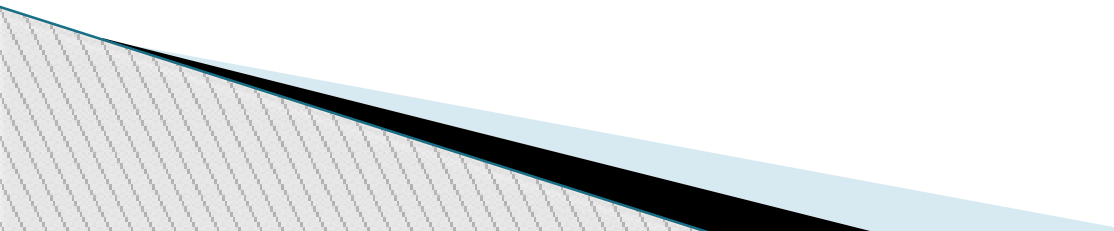
**LA SONRISA ES LA CURVA
QUE TODO LO ENDEREZA**



BUSCA EL LADO POSITIVO

- ▶ Tiempo de ajuste y reflexión sobre tu vida.
 - ▶ Oportunidad para:
 - ▶ Compartir tareas en casa.
 - ▶ Usar la creatividad.
 - ▶ Reforzar lazos familiares.
 - ▶ Ordenar y limpiar.
 - ▶ Desprenderte de lo que no usas
 - ▶ Valorar la solidaridad que se está dando.
- 

AGRADECE

- ▶ El estar vivo
 - ▶ El estar sano
 - ▶ Tener familia
 - ▶ Tener amigos
 - ▶ Un techo que nos cobija
 - ▶ La humanidad somos todos
- 

GRACIAS POR VUESTRA ATENCIÓN

M^a José Segovia Cuevas

www.pedagogiaypsicologia.es

mjose@pedagogiaypsicologia.es

