



CORPORACIÓN
UNIVERSITARIA
LASALLISTA



Vigilada Mineducación

CONSEJOS psicológicos

para

largos periodos

dentro de casa



EVITA LA

sobreinformación

- La sobrecarga informativa genera **ansiedad**.
- No escuchar noticias todo el día sobre el **coronavirus**.
- Sólo nos informaremos un **momento concreto del día**.



CORPORACIÓN
UNIVERSITARIA
LASALLISTA

La  Salle

Vigilada Mineducación



Afrontamiento positivo

Debemos *centrarnos* en que gracias a nuestro sacrificio personal **estamos haciendo un bien para los demás.**

Enfocarnos en que, aunque es difícil, quedándonos en casa **estamos salvando vidas.**



CORPORACIÓN
UNIVERSITARIA
LASALLISTA

La  Salle

Vigilada Mineducación



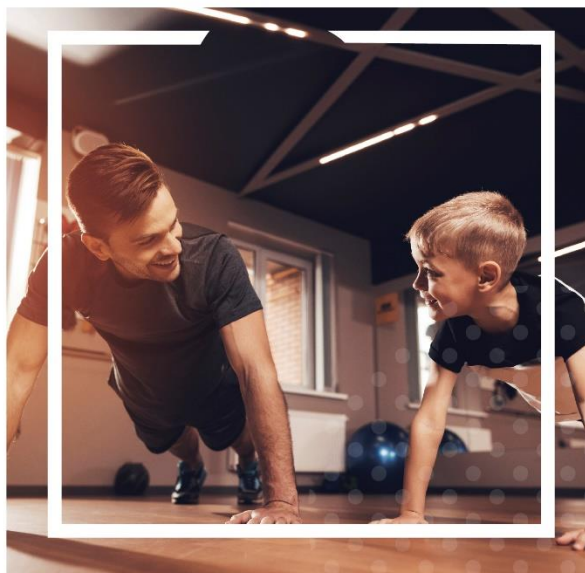


Hacer actividad física en la casa 

 Apoyarse mutuamente como un equipo 



La★Salle
Vigilada Mineducación





Utilizar la tecnología
para mantenernos unidos a
nuestros seres queridos 🏠

Planear una rutina 🕒
diaria que diseñaremos
previamente y cumplirla



CORPORACIÓN
UNIVERSITARIA
LASALLISTA

La  Salle

Vigilada Mineducación

