



COLEGIO
SANTA TERESA

Compañía de Santa Teresa de Jesús

Dpto. de Orientación
Stj Illapel



Consejos Psicológicos

PARA LARGOS PERIODOS DENTRO DE CASA

La situación de confinamiento en casa durante varios días puede generar mucho malestar psicológico.



shutterstock.com • 1222459069



dreamstime.com



COLEGIO
SANTA TERESA

Compañía de Santa Teresa de Jesús

Dpto. de Orientación
Stj Illapel

Afortunadamente, se han estudiado algunos factores de protección que nos ayudan a sobrellevar esto...



COLEGIO
SANTA TERESA

Compañía de Santa Teresa de Jesús

Dpto. de Orientación
Stj Illapel

Evita la sobreinformación



La sobreinformación puede generar mucha **ansiedad**.



Para cuidarnos, **evita estar con la televisión encendida todo el día** escuchando noticias sobre el coronavirus



Sólo nos informaremos en un momento concreto del día que hayamos elegido previamente. Pueden ser los informativos de la mañana, de la tarde o de la noche, lo que nosotros queramos, pero solo una vez al día



El resto del día estaremos **ocupados** haciendo actividades que no estén relacionadas con este tema.

afrentamiento positivo

Debemos centrarnos cognitivamente no en que no nos dejan salir, sino en que, gracias a nuestro sacrificio personal estamos haciendo **un bien** para los demás y la sociedad.

Que estamos haciendo algo que es **esencial** para el bien común.

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



utilizar la tecnología...

para mantenernos unidos a nuestros seres queridos

mantenerse activo...

Limitar el tiempo que pasamos conectados a la tecnología.

Buscar actividades manuales y formas de pasar el tiempo separados de las pantallas.



Buscar formas de actividad física que podamos realizar en casa.



COLEGIO
SANTA TERESA

Compañía de Santa Teresa de Jesús

Dpto. de Orientación
Stj Illapel



shutterstock.com • 1074840260

planear una rutina diaria...

que diseñemos para nosotros mismos previamente y cumplirla

ayudarse mutuamente

Reunirnos entre todos y tomar conciencia de las dificultades que pueden suponer estos días a nivel psicológico.



Hacer un “acuerdo de paz”, mediante el cual, vamos colaborar y a apoyarnos los unos a los otros, esforzándonos en hacer la vida más llevadera a los demás durante este tiempo

¡Somos un equipo! Vamos a pasar estos días juntos de la mejor forma posible.



COLEGIO
SANTA TERESA
Compañía de Santa Teresa de Jesús
Dpto. de Orientación
Stj Illapel

“ Nuestro país se encuentra en una crisis y tal vez todos/as nos encontremos estresados/as y cansados/as ” ...



Si requieres de nuestra ayuda escribenos:

- ❖ **Óscar Tapia:** Orientador 1er Ciclo (Pre-kinder a Segundo Básico).
otapia@stjillapel.cl
- ❖ **Katherine Valle :** Orientadora 2do Ciclo (Tercero a Sexto Básico).
kvalle@stjillapel.cl
- ❖ **Alberto Santander :** Orientador 3er Ciclo (Séptimo a Cuarto Medio)
asantander@stjillapel.cl
- ❖ **Gaby Alfaro:** Orientadora Vocacional.
galfaro@stjillapel.cl