



universidad  
de león

Unidad de P.R.L.

## CONFINAMIENTO DOMICILIARIO

### AFRONTAMIENTO PSICOLÓGICO PARA TRABAJAR EN CASA

- 1. Juntos, superamos antes esta situación.** Es imprescindible la colaboración de **TODOS**.
- 2. ¡Quédate en casa!** Debemos seguir las recomendaciones de las autoridades sanitarias.
- 3.** Intenta mantener una actitud positiva.  
Cuida tus pensamientos y emociones para poder responder a situaciones de incertidumbre que puedan surgir.  
Trasmite información fiable (utiliza fuentes oficiales). Evita la sobreinformación.
- 4.**  
Reorganiza tu vida a la nueva situación.  
  
Haz un listado de ideas, pon a funcionar la creatividad.  
  
Aprovecha para hacer en casa todo aquello que tenías pendiente.  
  
Para ello, cuenta con **TODOS** los miembros de tu familia.
- 5.** Valora tu estado de salud y el de los que te rodean, pero tampoco te obsesiones.  
Sigue las indicaciones de las autoridades sanitarias en todo momento.
- 6.** Establece y mantén hábitos saludables: Higiene, alimentación, ejercicio físico en casa y horarios de: trabajo, descanso, de sueño...  
Se debe hacer ejercicio físico en casa, adaptado a las capacidades físicas de cada miembro familiar.  
Con los más pequeños, todas las actividades se pueden plantear como si se tratara de un juego.
- 7.** Organiza (aprovechando la tecnología) llamadas telefónicas, videoconferencias, etc. con otros familiares, con amigos, con compañeros de trabajo, etc.
- 8. PACIENCIA.** Ejercita tu paciencia.  
Has de ser comprensivo y reaccionar con cariño a situaciones negativas que puedan darse.  
Piensa que se trata de una situación excepcional y temporal y, transmíteselo también a los miembros de tu familia.

