



YO ME QUEDO EN CASA

CONSEJOS PARA AFRONTAR LA CUARENTENA POR EL
CORONAVIRUS

Edita: Plena Inclusión Madrid

Texto redactado según las pautas de lectura fácil de Inclusion Europe y la norma UNE 153101 EX

Año: 2020

Imágenes: Freepik

Inspirado en “Consejos psicológicos para largos periodos dentro de casa” de la psicóloga y educadora social Elena San Martín y en el artículo “5 sencillas pautas psicológicas para manejar con éxito la crisis del coronavirus” de la psicóloga Ariadna de la Vega

Nos enfrentamos a una situación difícil

Estamos en una situación muy difícil para todas las personas en España y en muchos países del mundo.

Hay una nueva enfermedad causada por el llamado coronavirus.

Esta enfermedad es muy contagiosa y algunas personas están muriendo.

Una decisión importante para frenar la enfermedad es quedarse en casa.

El Gobierno ha prohibido salir de casa salvo por causas muy necesarias, como comprar alimentos o medicinas.

Esta situación va a durar 15 días, por lo menos, pero puede durar más tiempo.

Por eso, vamos a tener que estar en casa mucho tiempo.

Estar en casa sin salir es una situación

que puede provocar desánimo, angustia, tristeza o mal carácter.

Te vamos a dar algunos consejos para sobrellevar esta situación.



Consejo 1

Evita ver y leer noticias sobre el coronavirus de forma continua

Ver y leer noticias de forma continua sobre el coronavirus puede provocarte angustia.

Es necesario que busquemos información verdadera y de confianza.

Esta información verdadera y de confianza ayuda

a que todos estemos más tranquilos

y no reaccionemos de forma exagerada por el miedo.

Por eso, te recomendamos que tengas en cuenta estas ideas:

- Elige un momento del día para informarte sobre las novedades respecto al coronavirus.

Por ejemplo, cuando te levantas, a la hora de comer o a la hora de cenar.

- Apaga la televisión después de ver las noticias en ese momento.
- Elige medios fiables para informarte.

Por ejemplo, puedes recibir muchas informaciones falsas o exageradas por Twitter y Whatsapp y también por los propios vecinos.

Es mejor que te informes por periódicos, radios o televisiones.

- Frena las noticias falsas que recibas.
No envíes esas noticias falsas a otras personas.
- Dedícate a otras actividades el resto del día.



Consejo 2

Acepta que tendrás momentos de desánimo

Es normal que sientas miedo o estés preocupado por el coronavirus y todos los efectos que tiene el estado de alarma.

También es normal que tengas pensamientos más exagerados, como que va a ser una crisis sin final.

Habrán momentos en los que te sientas peor.

Por eso, te recomendamos algunas ideas:

- Acepta que tendrás esos momentos de desánimo, pero estos pensamientos deben durar poco tiempo.
- Procura que el miedo y la preocupación no estén siempre en tus pensamientos.
- Evita caer en pensamientos exagerados de forma continua.
- Piensa si todo puede llegar a esa catástrofe que has imaginado. Seguro que es muy exagerado.

Haz un ejercicio sencillo:

pregúntate qué pruebas hay de que pueda ocurrir eso.

- Piensa que pensar de forma negativa es inútil y no te ayuda.



Consejo 3

Piensa que este sacrificio es por el bien de todos

Estar sin salir de casa mucho tiempo es difícil, pero hay que pensar que este sacrificio vale la pena.

Por eso, te recomendamos que pienses en lo valioso que es este sacrificio para todas las personas:

- Estar encerrado sirve para frenar el contagio.
- Quedarnos en casa evita que otras personas enfermen y puedan morir.
- Estar aislado evita que llenemos más los hospitales.
- Hay pequeñas acciones que pueden ser muy valiosas:
lavarse las manos con frecuencia
y salir de casa a por comida o medicinas el tiempo imprescindible.



Consejo 4

Organiza tu vida diaria en casa

Estar en casa todo el día puede desorganizarnos y podemos vivir momentos de aburrimiento.

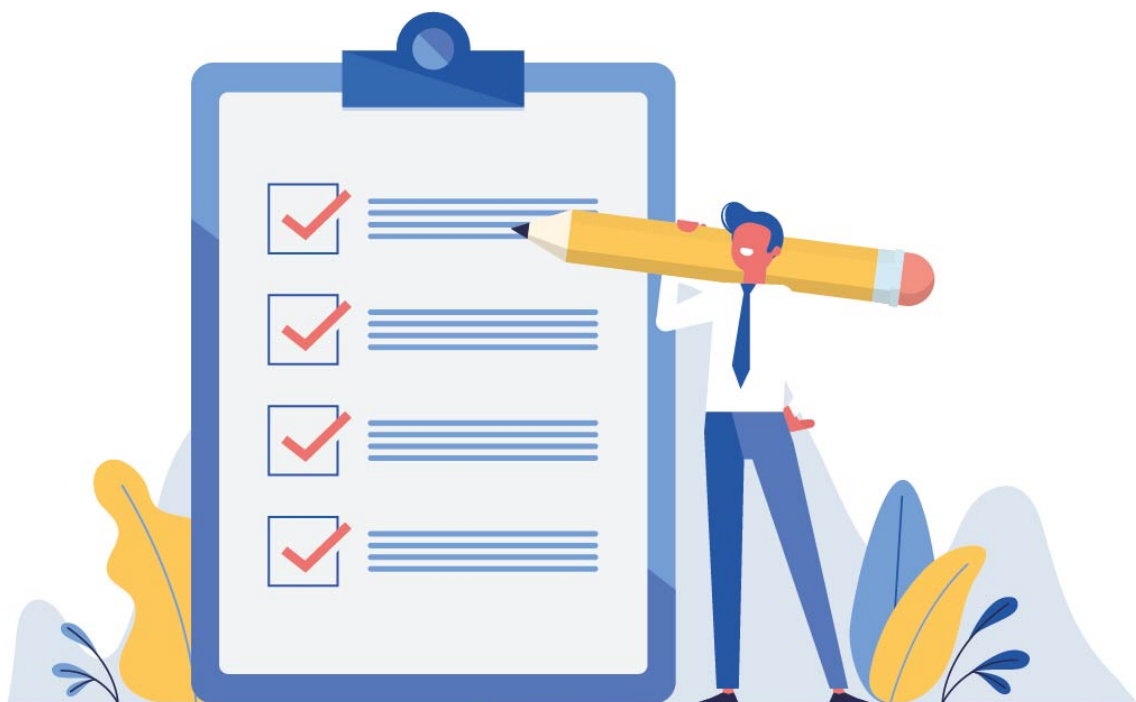
Por eso, te recomendamos algunas ideas para tu día a día:

- Organiza un horario del día a día con actividades y cúmplelo.
- Utiliza el teléfono e internet para estar en contacto con tu familia, tus amigos y tus seres queridos.

Habla con ellos de otros temas distintos al coronavirus o las dificultades por el estado de alarma.

- Intenta hacer algo de ejercicio en casa.
- Busca alguna actividad para que no estés todo el día mirando la televisión, el ordenador o el móvil.

Hay juegos de mesa para jugar en familia, puedes leer o dibujar.



Consejo 5

Crema un buen ambiente para convivir

Estar encerrado en casa con tus familiares o compañeros de piso puede crear conflictos y discusiones.

Todos tendréis días más animados y más tristes, días más alegres y días de enfado.

Por eso, te recomendamos algunas formas de mejorar la convivencia:

- Reunios todos los días para daros cuenta de las dificultades que podéis encontrar para convivir.
- Llegad a un acuerdo para colaborar y apoyaros, de este modo el día a día será más fácil.
- Haced un esfuerzo entre todos para hacer frente a las dificultades todos juntos.
- Mantened un estado de ánimo optimista.
Esta situación va a tener un fin y saldremos adelante.



Consejo 6

Atiende a los menores

A los menores también les afecta esta situación y van a insistir en salir a la calle.

Debemos calmarlos y hacerles entender que es necesario quedarse.

Por eso, te recomendamos algunas ideas

para que los niños y niñas lleven mejor el aislamiento:

- Organiza un horario con unas actividades y tareas diarias.
Por ejemplo, hacer los deberes por la mañana, comer, ver un rato la tele y organizar actividades todos juntos por la tarde.
- Explícales que hay que quedarse en casa para evitar contagiar a personas más débiles, por ejemplo, personas mayores o con otras enfermedades.
- Diles que este sacrificio es una acción valiosa para la sociedad.





www.plenainclusionmadrid.org