

# Buenas prácticas para largos períodos dentro de casa

Departamento de Convivencia Escolar y Orientación  
Colegio Gabriela Mistral  
Coronel  
Marzo 2020

El encierro que ha  
generado la pandemia del  
COVID 19 puede generar  
un gran malestar  
psicológico

**Afortunadamente** existen prácticas que podemos aplicar cotidianamente y que nos ayudaran a sobrellevar de mejor manera este tiempo

POR EJEMPLO:

Evitar la sobre información

(NO ES NECESARIO TENER TANTA INFORMACIÓN,  
LO MÁS IMPORTANTE YA LO SABEMOS, LO DEMÁS ES  
EXCESO...PIÉNSALO)

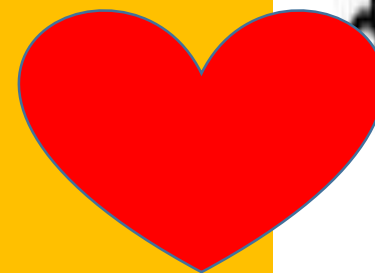
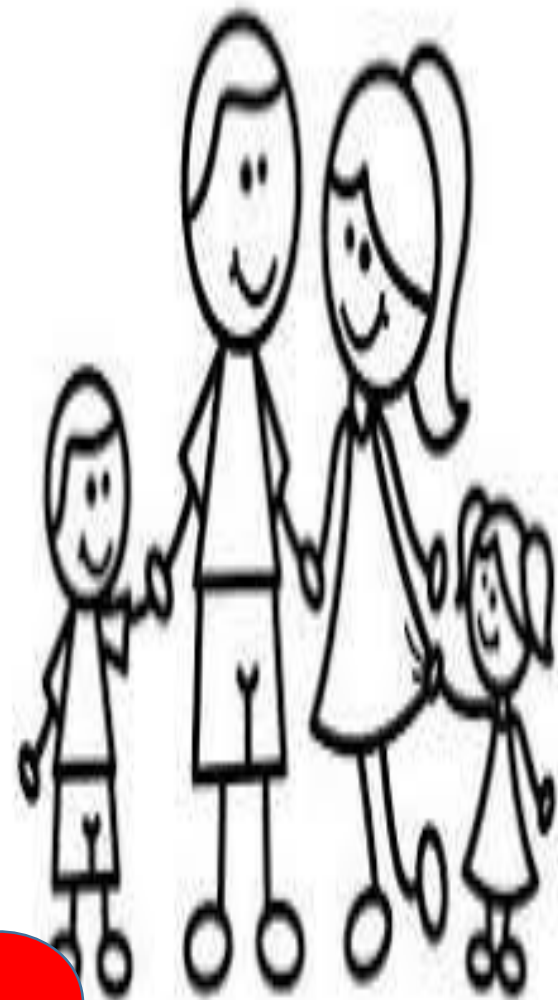
# Actitud positiva

Mirar el lado bueno de las cosas,  
siempre hay uno... (ejemplo,  
tiempo juntos en familia).



# Utilizar la tecnología para mantener unida a la familia

Si extrañamos a los nuestros, ¡ánimate! Hoy, a diferencia de un tiempo atrás, tenemos tecnología para llamarlos, e incluso verlos!!!



# Mantenerse Activo

Moverse, hacer algo que me guste hacer pero para lo que nunca tengo tiempo, bailar, cantar en familia, aprender a tocar un instrumento...tantas cosas!!!



# Planear una rutina diaria

Hacernos un horario, día a día de aquello que nos gustaría hacer, y aquello que debemos hacer, como cumplir los horarios de comida y sueño (sobre todo en los niños/as), y nuestro tiempo de estudio, así no olvidamos y nos organizamos!





# Aprovechar el tiempo en familia para conversar

Cuántas veces nos quejamos de que **no tenemos tiempo**, bueno, ahora lo tenemos!!! y qué mejor que aprovecharlo para conversar de lo importante...comenzar por preguntar mientras te tomas un rico té...¿cómo te sientes hoy? Fácil, no?

# Conectarme con mi lado creativo

Es momento de echar a volar tu  
creatividad, inventa, juega, pinta, baila,  
tienes un mundo de posibilidades,  
aprovéchalala!!!



Lo bien o mal que lo puedas  
pasar en este tiempo depende  
de ti y de tu actitud para  
enfrentar la adversidad.