



## PSICO-ORIENTACIÓN

“Voy hacia adelante en el nombre del señor”

San Alfonso María Fusco

¿CÓMO NOS CUIDAMOS EN ESTE  
TIEMPO EN CASA?



#QuédateENCasa



# PENSAMIENTO POSITIVO

**ES DIFÍCIL QUEDARSE EN CASA...**

- ☺ PIENSA EN POSITIVO, ESTAMOS CUIDÁNDONOS.
- ☺ PIENSA CON AMOR, ESTAMOS CUIDANDO A NUESTROS ANCIANOS QUE SON LOS MÁS VULNERABLES.
- ☺ PODEMOS ESTAR MÁS CERCA CON LOS SERES QUERIDOS. TIEMPO PARA ACERCARSE, CONVERSAR Y UNIDOS VIVIR ESTE TIEMPO.



**#QuédateENCasa**

# USA LA TECNOLOGÍA@ A TU FAVOR

@ NO ESTÁS SOLO (A).

@ PUEDES LLAMAR A TUS AMIGOS Y AMIGAS, A TUS ABUELOS, A TU FAMILIA.

@ PUEDES CHATEAR O HACER VIDEO LLAMADAS.

@ HAY MUCHAS APPS PARA REUNIRSE VIRTUALMENTE.

... USA BIEN LA TECNOLOGÍA

NO TE OLVIDES DEL POSITIVISMO



#QuédateENCasa

# ¡MANTÉNTE ACTIVO (A)!

- BUSCA RUTINAS DE EJERCICIO FÍSICO PARA REALIZAR EN CASA.
- BUENA MÚSICA Y BAILAR ES UNA ENTRETENIDA POSIBILIDAD
- BUSCA ACTIVIDADES MANUALES, AYUDA EN LAS TAREAS DE ORDEN Y ASEO DE LA CASA.



#QuédateENCasa



## EVITA LA SOBRE INFORMACIÓN...

- ❖ NO ESTÉS TODO EL DÍA CONECTADO A TV, RADIO O COMPUTADOR.
- ❖ ESTAR TODO EL DÍA ESCUCHANDO NOTICIAS SOBRE EL CORONAVIRUS NO NOS APORTA.

ELIGE SOLO UN MOMENTO DEL DÍA PARA INFORMARTE (SI TIENES DUDAS O TE PREOCUPA ALGO PREGÚNTALE A UN ADULTO CERCANO)

# CUIDA TU ALIMENTACIÓN

- ESTA BIEN COMER ALGO RICO DE REPENTE, PERO NO HAGAS DE LA COMIDA POCO SANA UNA COSTUMBRE.



# ORGANIZA TU DÍA...

## PODEMOS APRENDER Y TRABAJAR EN CASA

**IMPORTANTE ES HACER UNA RUTINA**

HAY TIEMPO PARA TODO:

- PARA JUGAR
- PARA CONVERSAR
- PARA COMPARTIR EN FAMILIA
- PARA AYUDARNOS
- PARA ESTUDIAR
- PARA COMUNICARTE CON AMIG@S
- PARA HACER EJERCICIO
- PARA LEER
- PARA VER PELÍCULAS

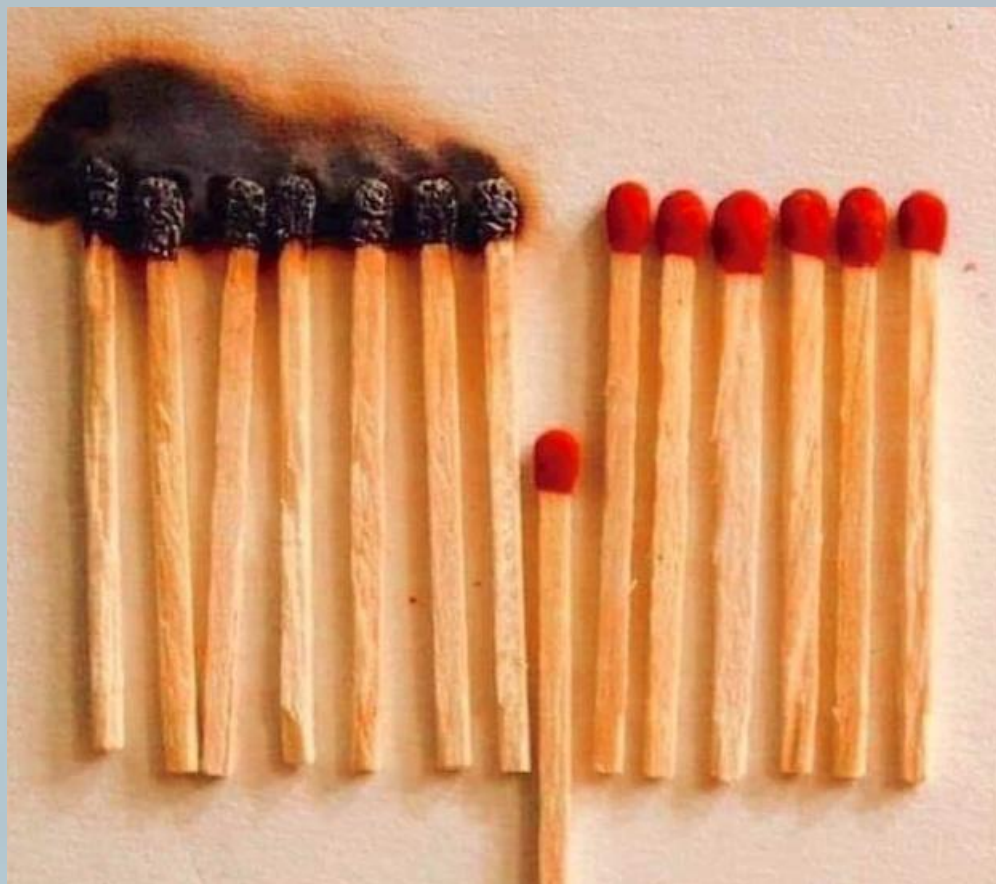
**¡CUIDA QUE NO SE TE PASE EL DÍA!**

**APRENDE A GESTIONAR TU TIEMPO**



**#QuédateENCasa**

**CUÍDATE Y CUIDA A LOS DEMÁS**



**#QuédateENCasa**





QUÉDATE EN CASA

