

Recomendaciones para llevar mejor el tiempo de aislamiento:

1. Hágase una planificación del tiempo. Es importante mantener ciertas rutinas: tiempo de aseo personal, tiempo para tareas domésticas, algo de ejercicio físico, tiempo para lectura, ver series o películas, etc... Si puede llevar a cabo tareas manuales hágalo.
2. Dedique una parte del tiempo a contactar por teléfono o redes sociales con personas queridas. Especialmente si conoce a otras personas que puedan estar solas y necesiten de contacto.
3. Si está en familia intenten hacer actividades en grupo, como juegos de mesa, videojuegos, etc...
4. Si está sólo intente hacer esto on-line con otras personas.
5. Si vive con menores, organice actividades para ellos-as. Los niños y niñas pequeños necesitan más actividad y entretenimiento. Evite oír y comentar las noticias alarmistas delante de ellos. Responda a sus preguntas transmitiéndoles serenidad y no mintiéndoles.
6. Si usted siente ansiedad, evite mostrarla ante los menores u otras personas que puedan sentirse alarmadas.
7. El humor es un mecanismo muy sano, compártalo.
8. Puede ser un buen momento para emprender tareas pendientes: ordenar la casa, escribir, iniciar o continuar proyectos pendientes, etc...

Miguel Ángel Rando Hurtado

Coordinador del Servicio de Atención Psicológica de la Universidad de Málaga