



¿Cómo canalizar nuestras emociones en cuarentena?

Centro de Familia

1

¿Qué nos está pasando?



El COVID-19 es algo que “nos está pasando”, y es fácil sentir que poco se puede hacer, salvo esperar y seguir las indicaciones de las autoridades. Sin embargo, no es del todo así, ya que sí podemos decidir cómo vamos a vivir la espera. Por esto, es importante saber canalizar lo que estamos sintiendo y cómo prevenir que nuestras emociones nos pasen la cuenta.



¿Qué son las emociones?

Son respuestas o reacciones que genera nuestro cuerpo ante cambios que se producen en el entorno o en nosotros mismos.



2

¿Qué tipo de emociones es frecuente sentir en momentos de dificultad?



3

¿Qué podría suceder si no canalizamos adecuadamente nuestras emociones?



4

¿Qué podemos hacer para evitar sentir emociones negativas?



Evitar el exceso de información en noticieros y redes sociales.

Realice actividad física y en lo posible, consuma frutas y verduras.



Busque actividades de entretenimiento música, libros, manualidades entre otros.

Solicite asistencia de un especialista, si siente que no puede solo con la situación que lo afecta.



Mantenga el contacto con familia y amigos a través de la tecnología.



Practique ejercicios de respiración y relajación en momentos de agobio.



Intente dormir y descansar el tiempo necesario.

Organice su tiempo y actividades en la casa, compartiendo las tareas en familia.





5

Para pasar un buen momento en familia, les sugerimos el “Juego de los atributos”

Instrucciones

El juego consiste en pedir a cada integrante de la familia, que por turnos, mencionen dos o tres cualidades positivas de un integrante, además de decir lo que siente por él o ella, (lo pueden realizar con una palabra o gesto).



Este juego permite evidenciar las múltiples cualidades y fortalezas de los integrantes de nuestra familia, lo que puede impactar positivamente en cada persona y sus relaciones.





6

Algunos tips para recordar.

Los (as) invitamos a revisar la **Ficha Nº 2** enviada anteriormente, donde podrá encontrar algunas sugerencias y orientaciones para sobrellevar de mejor manera este período de cuarentena en casa.

