

# CONSEJOS PRÁCTICOS



PARA  
*Largos periodos*  
**DENTRO DE CASA**

#QuédateEnCasaPorHonduras



**UNAH**  
UNIVERSIDAD NACIONAL  
AUTÓNOMA DE HONDURAS

CONSEJOS PRÁCTICOS PARA

# *Largos periodos* **DENTRO DE CASA**

El aislamiento social en nuestros hogares puede generar cambios en la conducta de los miembros de la familia.

Afortunadamente, existen expertos en salud mental que recomiendan medidas de protección para sobrellevar esta situación.





# EVITAR LA SOBRE INFORMACIÓN

Esto te puede generar mucha ansiedad. Para cuidarte evita escuchar o leer noticias todo el día, ten cuidado con la información no oficial y busca realizar actividades cotidianas.



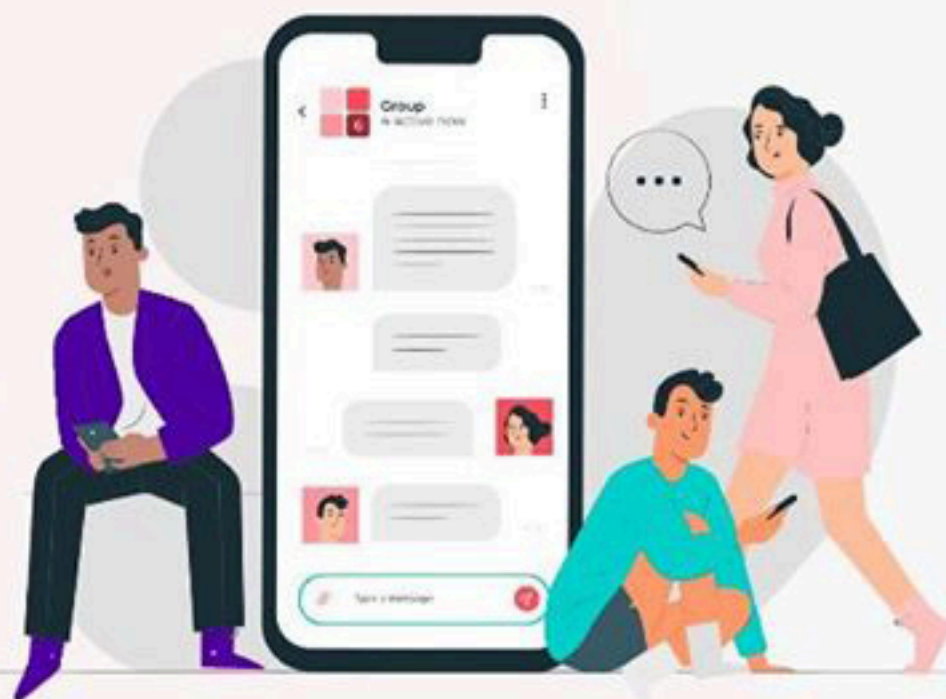
# AFRONTAMIENTO POSITIVO

No debes centrarte en quedarte en casa, sino en agradecer el sacrificio personal que estamos haciendo para un bien común. Recuerda, quedándote en casa PUEDES SALVAR VIDAS.

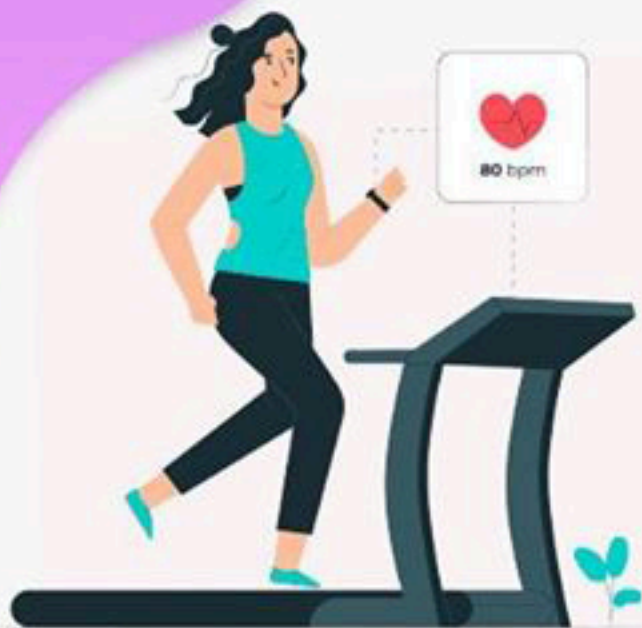


# UTILIZA LA TECNOLOGÍA

Gracias a los avances tecnológicos puedes estar en contacto con tus amigos y familiares todo el tiempo que quieras.







# PLANEAR UNA RUTINA DIARIA

Busca actividades físicas que puedas hacer en casa. Diseña tu rutina diaria y haz todo lo posible por cumplirla.



# AYUDARSE MUTUAMENTE

Haz un acuerdo de paz, mediante el cual, colaborarás y apoyarás a otros. Busca pasar los días de la mejor forma posible. ¡Somos un Equipo!



# ESTABLECE HORARIOS

Puedes hacer horarios para comer, ver la tv, buscar actividades para que los niños no salgan y hacerles entender por qué deben quedarse en casa.



# ¡INVIERTE EN TU TIEMPO LIBRE!

Aprovecha esta época para realizar aquellas actividades que tienes pendientes, con ayuda de herramientas digitales



**1** Lee  
**UN LIBRO**

**2** Aprende un  
**IDIOMA NUEVO**

**3** Diseña una  
**RUTINA DE EJERCICIO**

**4** Busca inspiración  
**PINTA O DIBUJA**

**5** Haz una  
**MARATÓN DE PELÍCULAS**

**6** Dedica  
**TIEMPO DE CALIDAD A TU FAMILIA**



# JUNTOS VAMOS A VENCER EL COVID-19

Si te has sentido afectado de ánimo, tienes ansiedad, ataques de pánico o tu estado de ánimo ha cambiado, puedes llamar a los siguientes números telefónicos:



8730-6563  
Clínica  
psicológica



9532-8538/8845-8592/  
3322-5724/9658-0989  
Colegio de Psicólogos  
Noroccidental

Donde un profesional de la psicología  
te brindará apoyo



#QuédateEnCasaPorHonduras



UNAH  
UNIVERSIDAD NACIONAL  
AUTÓNOMA DE HONDURAS