

# CONSEJOS PSICOLÓGICOS PARA PASAR LARGOS PERIODOS EN CASA

**Por Elena San Martín**





**Evita la sobreinformación.  
Infórmate durante un  
momento concreto al día,  
luego realiza otras  
actividades.**



Utiliza la tecnología  
para mantenerte en  
contacto con tus  
amigos y familiares.



**Realiza actividad física  
u otras actividades fuera  
de las pantallas.**



Enfócate en lo positivo  
Nos estamos quedando en  
casa para proteger a los  
nuestros y salvar vidas.



**Establece una rutina  
Sobre todo si tienes niños y  
niñas en casa, para hacer  
las tareas, jugar, comer e  
informarse.**