

Ponteareas, 23 de marzo 2020

Manter unha rutina de actividades, clave do éxito

O equipo de psicoloxía da Asociación Medrando á Par danos unhas pautas para o noso día a día

A Concelleira de Saúde e Tenente de Alcalde Cristina Fernández, quere trasladarlle á cidadanía os consellos e recomendacións do equipo de psicoloxía da Asociación Medrando á Par, responsables do Programa “Entre Nos”, para estes días nos que permanecer nos fogares por mor do estado de alerta.

Conscientes de que esta situación xera ansiedade e malestar psicolóxico, o gabinete recomenda manter unhas rutinas axeitadas como durmir suficientes horas, alimentarse de xeito saudable e ter unha hixiene adecuada.

Fixar unha ou dúas veces ao día para recibir información, evitando a sobre-exposición e buscando fontes fiables. Limitar a exposición dos nenos/as ás noticias e redes sociais.

Ocupar o día en diferentes tarefas, elaborando un horario que inclúa tempo coa familia, tempo en solitario, algún tipo de actividade física, contacto con familiares e amigos a través dos medios dos que dispoñemos (mensaxes, chamadas telefónicas, video-chamadas...).

Programar actividades de lecer como escoitar música, ver series e películas, xogar cos nenos/as, ler, etc.

Limitar o consumo de substancias como alcohol, tabaco, etc.

Lembrar que esta situación de corentena é temporal e debemos estar preparados para volver á normalidade, que se conseguirá antes se cumprimos coas recomendacións das autoridades sanitarias.