



www.tevafarmacia.es

**Ante síntomas o sospechas de infección,  
contactar con el teléfono dispuesto para ello  
por cada comunidad autónoma.**

Andalucía: 900 400 061 / 955 54 50 60

Aragón: 976 696 382

Asturias: 900 878 232 / 984 100 400

Canarias: 900 112 061

Cantabria: 900 612 112

Castilla y León: 900 222 000

Castilla-La Mancha: 900 122 112

Cataluña: 061

Comunidad de Madrid: 900 102 112

Comunidad Valenciana: 900 300 555

Extremadura: 112

Galicia: 900 400 116

Islas Baleares: 061

La Rioja: 941 298 333

Navarra: 948 290 290

País Vasco: 900 203 050

Región de Murcia: 900 121 212

Ceuta: 900 720 692

Melilla: 112

**REFERENCIAS:**

El impacto psicológico de la cuarentena y cómo reducirlo, según un estudio (2020). Consejo General de la Psicología de España. Disponible en: [http://www.infocopes/view\\_article.asp?id=8630&cat=44](http://www.infocopes/view_article.asp?id=8630&cat=44) [Acceso: 01/04/2020]

Impacto de la COVID-19 en la salud mental (2020). Medscape. Disponible en: [https://espanol.medscape.com/verarticulo/5905131?src=mkm\\_latomkt\\_200320\\_mscmrk\\_escoronavirus\\_n1&uac=302922B2&impID=2317437&faf=1](https://espanol.medscape.com/verarticulo/5905131?src=mkm_latomkt_200320_mscmrk_escoronavirus_n1&uac=302922B2&impID=2317437&faf=1) [Acceso: 01/04/2020]

Consejos para el bienestar psicológico durante el confinamiento del coronavirus (2020). Colegio Oficial de Psicología de Catalunya. Disponible en: [https://www.copc.cat/adjuntos/adjunto\\_15214/N/Gu%C3%ADa%20de%20gesti%C3%B3n%20psicol%C3%B3gica%20frente%20a%20cuarentenas%20por%20enfermedades%20infecciosas%20Espa%C3%B1ol.pdf?tm=1584361973](https://www.copc.cat/adjuntos/adjunto_15214/N/Gu%C3%ADa%20de%20gesti%C3%B3n%20psicol%C3%B3gica%20frente%20a%20cuarentenas%20por%20enfermedades%20infecciosas%20Espa%C3%B1ol.pdf?tm=1584361973) [Acceso: 01/04/2020]

Orientaciones para la gestión psicológica de la cuarentena por el Coronavirus (2020). Colegio Oficial de Psicología de Madrid. Disponible en: <https://www.copmadrid.org/web/comunicacion/noticias/1459/orientaciones-la-gestion-psicologica-la-cuarentena-el-coronavirus> [Acceso: 01/04/2020]

# Consejos para **gestionar psicológicamente** el confinamiento



## El confinamiento nos provoca...



## Esos estados pueden agravarse por...



1. La duración del confinamiento.
2. La pérdida o falta de rutinas.
3. Las limitaciones para adquirir suministros por las medidas del confinamiento.
4. La información falsa, así como la sobreinformación.

## ¿Cómo sobrellevar mejor el confinamiento?

### Infórmate bien

- > Consultar canales oficiales o contrastados.
- > Contrastar la información de las redes sociales.
- > Evitar la sobreinformación.

### Informa correctamente a los demás

- > Evitar difundir bulos.
- > Evitar hablar todo el día sobre el virus.
- > Compartir sólo aquella información que sea relevante.
- > Si se tienen hijos:
  - Resolver sus dudas y preocupaciones.
  - Ofrecer explicaciones claras y sencillas.
  - Evitar el alarmismo, pero sin mentirles.
  - Recurrir a cuentos o dibujos para explicarles la situación.

### Organízate

- > En casa: acordar la distribución de tareas y la logística doméstica.
- > En el trabajo: establecer rutinas adaptadas a la situación.
- > Si se teletrabaja: organizar un horario lo más parecido al que se hacía y designar un espacio concreto.

### Mantén el contacto

Llamar por teléfono, escribir mensajes, realizar videollamadas... para mantener el contacto con familiares, amigos, compañeros...

### Protégete y cuídate

- > Seguir las indicaciones de las autoridades.
- > Mantener rutinas diarias.
- > Participar en actividades comunitarias para ayudar a los demás en la medida de lo posible.
- > Reconocer las emociones y aceptarlas: puede ayudar escribir un diario, hablar con personas del entorno, contactar con un profesional...

### Distráete

- > Hacer ejercicio en casa.
- > Realizar prácticas como el yoga, la meditación, la relajación...
- > Aprovechar las ofertas de ocio online.
- > Recurrir al sentido del humor: reírse ayuda a controlar el miedo y la ansiedad.

### Sé positivo

- > Ahora se dispone de más tiempo para hacer aquello que antes no teníamos tiempo de hacer: leer, escribir, dibujar, meditar...
- > Valorar la empatía y la solidaridad.
- > Recordar que es una situación temporal.