

Pautas para estar en casa

Psicología del espacio

Los efectos psicológicos negativos de la situación de reclusión que nos vemos abocados a experimentar pueden ser reducidos siguiendo una serie de consejos. La situación es especialmente difícil para las familias con niños y adolescentes, con espacios reducidos o sin conexión a internet

1

DELIMITA LAS ACTIVIDADES A ESPACIOS

En la medida de lo posible las distintas actividades deben producirse en distintos espacios

Cierra las puertas de las estancias para "segmentar" o aislarte del resto, el objetivo es reducir la estimulación constante

2

"AMPLÍA" LA CASA

Mantén un orden, reduce el número de objetos, enseres, guárdalos o apílalos. Limpia la casa

Por el día, sube las persianas, abre las cortinas.
Ventila

Aprovecha la oportunidad para redecorar, rehaz tu casa para sentirla más tuya

Busca rincones que puedan ser utilizados para los niños/as (la entrada de la casa)

Los dormitorios son espacios infrautilizados. Tras levantarte, convierte la habitación en un lugar para jugar, leer, o trabajar

Mantén un nivel de ruido bajo en la casa

3

OBSERVA ELEMENTOS NATURALES / CALLE

Mira por la ventana, sal al balcón, o la terraza para ver a otras personas, para observar los árboles, la vegetación, el cielo

Utiliza el jardín o patio, es el momento de hacer jardinería o permanecer en él

La naturaleza es un estímulo positivo que reduce nuestro nivel de activación haciéndonos sentir mejor, nos restaura

4

BUSCA MOMENTOS PARA ESTAR A SOLAS

Es importante reservarse espacios de tiempo prolongados para estar a solas. Necesitamos momentos de privacidad para asimilar las distintas situaciones de tensión que se viven a lo largo del día.

Reserva los momentos de las comidas para reunirse todos los de la casa

5

ELABORA UNA RUTINA

Mantén una organización diaria de actividades, quítate el pijama. Vístete como si fueras a salir a la calle

Escucha las actividades de tus vecinos, normaliza la situación y reduce el sentimiento de aislamiento

Aplauda a nuestro personal sanitario (creamos un sentimiento de comunidad frente a la amenaza)

