



Universidad  
de Alcalá

Vicerrectorado de Estudios de Grado  
y Estudiantes  
GABINETE PSICOPEDAGÓGICO  
psicopedagogico@uah.es

**¡¡¡Quédate en casa!!!**

**Dos semanas....., y continuamos...**

# ¿QUÉ ME PUEDE PASAR EN CONFINAMIENTO....



**Aburrimiento, nostalgia, miedo, enfado, preocupación ... reacciones muy humanas pero desagradables se pueden apoderar de ti.**

**El intento de adaptarte y afrontar activamente el confinamiento se puede ir desgastando**

**Muchas recetas para afrontarlo te invaden, quieres hacer todo, pero.....somos diferentes, y no todas las recetas valen para todos/as**

# ¿QUÉ HACER?

Desde el **Gabinete Psicopedagógico** te dejamos estas sugerencias basadas en principios de: **RESPECTO, EMPATÍA Y TOLERANCIA**, recuerda “tú eres el protagonista”



**Haz lo que te guste, respetando a tus vecinos, ponte de acuerdo con ellos/as para pasarlo bien, puede que a alguien le moleste el ruido y el bullicio.**

# ¿QUÉ HAGO CON MI FAMILIA?

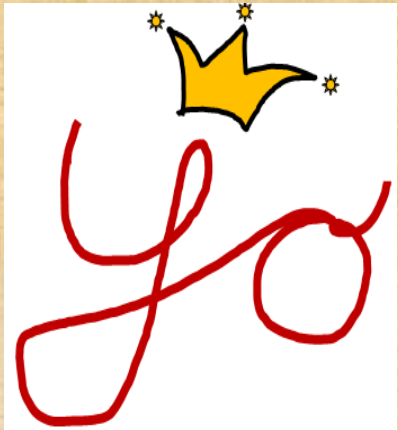


Compartir más tiempo en el mismo espacio intensifica todo: afecto, cariño, comprensión, desacuerdos, y malos entendidos.

**Establece un cronograma de tareas domésticas, que cada quien sepa qué hacer y cuándo.**

Tener **espacios reflexivos grupales o individuales**, compartir actividades lúdicas.....

# ¿QUÉ HAGO CONMIGO?



Sorpréndete encontrándote a ti mismo/a, puede que seas **más fuerte y resiliente** de lo que creías. **Conócete** un poco mejor, tus gustos, tus ilusiones, tus temores, fortalecer tus fragilidades.



Sigue conectado a **tu ritmo académico**, con tus compis y profes. Planifica tu tiempo de estudios, de entrega de trabajos.

**Queda con tus compis** en foros debates, chats,

**RECUERDA:** El confinamiento por si solo, no nos volverá  
*“personas buenas o empáticas”*.

**“TÚ ERES PROTAGONISTA DE TU CONFINAMIENTO”**

**“Quedarse en casa es necesario, es un acto  
de valentía y solidaridad.  
Todos/as somos importantes”.**

**El Gabinete Psicopedagógico continúa atendiendo online. No dudes  
en escribirnos a [psicopedagogico@uah.es](mailto:psicopedagogico@uah.es).**