



El documento está ya a disposición de toda la comunidad educativa a través de la plataforma EducaMadrid

La Comunidad difunde entre padres, profesores y alumnos un decálogo para gestionar psicológicamente la cuarentena

- Se trata de unas orientaciones realizadas por el Colegio Oficial de la Psicología de Madrid
- El decálogo hace un llamamiento a la responsabilidad de todos los ciudadanos para evitar más contagios

**18 de marzo de 2020.**- La Comunidad de Madrid ha difundido a todos los directores de los centros educativos un decálogo sobre Orientaciones para la gestión psicológica de la cuarentena por el coronavirus, que ha sido elaborado por el Colegio Oficial de la Psicología de Madrid.

Estas orientaciones se han puesto a disposición -a través de la plataforma EducaMadrid- para consulta de directores, padres y alumnos en la siguiente dirección:

[https://www.educa2.madrid.org/web/convivencia/noticias?p\\_p\\_id=33&p\\_p\\_lifecycle=0&p\\_p\\_state=normal&p\\_p\\_mode=view&p\\_p\\_col\\_id=column-1&p\\_p\\_col\\_count=1](https://www.educa2.madrid.org/web/convivencia/noticias?p_p_id=33&p_p_lifecycle=0&p_p_state=normal&p_p_mode=view&p_p_col_id=column-1&p_p_col_count=1)

El documento consta de diez puntos: Comprender la realidad; vamos a hacer lo correcto; planifica la nueva situación; infórmate adecuadamente; mantengamos los contactos; aprovecha el momento; tiempo para la creatividad; tiempo para hacer deporte en casa; observa el estado de salud de quienes te rodean; y cuida especialmente tu estado de ánimo, lo que dices y cómo lo dices.

A través de este documento, la Comunidad de Madrid ofrece pautas a los miembros de la comunidad educativa madrileña, a los padres y a los propios alumnos para hacer frente a los efectos psicológicos que puede causar la cuarentena.

Por ello, en primer lugar, reclama hacer un esfuerzo por comprender esta nueva realidad, así como una planificación del tiempo para realizar actividades que no se llevan a cabo habitualmente. Además, el decálogo hace un llamamiento a la responsabilidad de todos y cada uno de los ciudadanos para combatir la crisis del coronavirus.