

# LA CUARENTENA EN CASA

Estamos viviendo momentos difíciles, la cuarentena en casa, la incertidumbre pueden ser el caldo de cultivo para situaciones de de estrés, ansiedad, confusión...

Organizar las rutinas con los niños, establecer tiempos y determinar actividades de ocio, o expresar las emociones puede ser fundamental durante este periodo.

Y para que os resulte más sencillo y cercano y en estos días en los que no podemos salir de casa, he decidido crear un canal de youtube. Espero que os guste.

Aquí te dejo los **primeros consejos para hacer frente al confinamiento**. Síguenos en nuestro canal o en el blog y aprende estrategias para sobrellevar y disfrutar la estancia en casa.

## Cómo afrontar el confinamiento y la cuarentena en casa

Y si quieres saber cómo gestionar tus emociones y la incertidumbre [Pensamientos negativos y ansiedad ante el coronavirus.](#)

Si con todo, crees que necesitas ayuda, puedes hacer terapia online: [Terapia Online](#)

Y para facilitar el acceso a la terapia durante la cuarentena 50% de descuento en nuestras tarifas.

Llama o [escríbenos](#), estamos a tu disposición.



**#quédate en casa**

Cristina Carmona