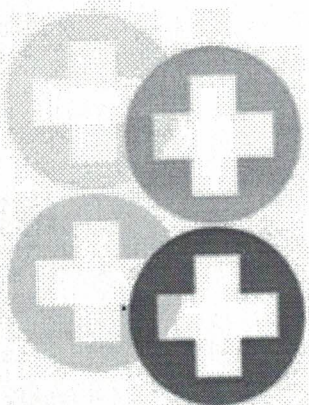


AUTOPROTECCIÓN PSICOLÓGICA ANTE LA CRISIS DE CORONAVIRUS



Seguir algunas recomendaciones de autoprotección psicológica te puede ayudar a mantener una mayor **tranquilidad** y rebajar el malestar psicológico.

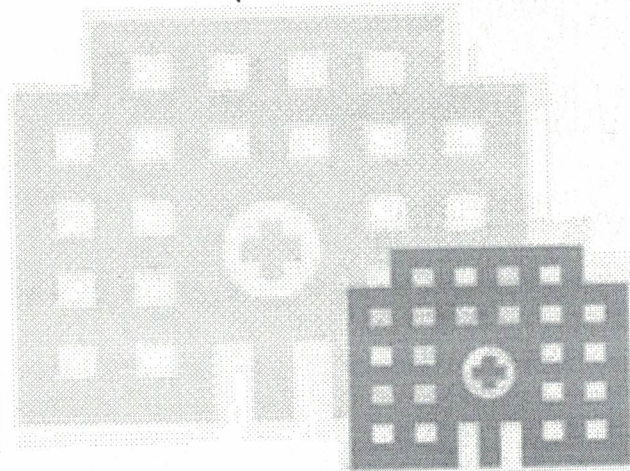
La serenidad de tus acciones y el **civismo**, aumentan tu seguridad y la de los demás.

Agradece y manifiesta alegría cuando observes comportamientos de prevención y **solidaridad**, son actitudes que nos dan esperanza.

SI TIENES FAMILIARES ENFERMOS EN CASA O EN EL HOSPITAL

En casa: Como no podrás apenas verlo, o estar cerca de él/ella, encuentra una forma preventiva de comunicarte constantemente con el/la enfermo/a, por ejemplo, por el teléfono móvil o redes sociales, o de forma presencial extremando al máximo la distancia física. Tú estarás más tranquilo y estaréis haciendo apoyo emocional mutuo.


Anima a tu familiar enfermo a realizar ejercicios de relajación y si, es posible, a que también haga actividades de distracción.



En el hospital: Para ayudarte a ti mismo a manejar la ansiedad y preocupación, haz ejercicios de respiración y relajación, conecta por internet o por teléfono con otros seres queridos y amigos y mantente activo. Recuerda la importancia de comer adecuadamente y dormir lo necesario.

Confía en que los sanitarios te darán información de la evolución de tu familiar y que en todo momento te orientarán sobre la situación.

Recuerda que mantenerte sereno y activo es una forma adecuada de manejar la ansiedad y reducir el impacto de los pensamientos catastrofistas.



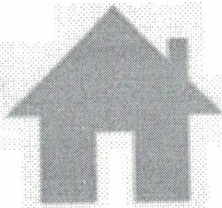
SI ERES PROFESIONAL TRABAJANDO CON EL PÚBLICO

Es probable que tengas miedo a tu propio contagio o contagiarte a tus seres queridos. Sabes que es una situación excepcional que no depende de ti, por ello, no luches contra el miedo, céntrate en lo que estás haciendo cuidadosamente.

Al llegar a casa realiza actividades de distracción y descanso que te ayuden a manejar con sosiego y confianza esta situación.

Si tienes sentimientos de desánimo y desesperanza, escucha y recuerda la gratitud y admiración que los ciudadanos masivamente manifiestan por tu tarea: trabajar por los demás y por un mundo mejor es un valor de esperanza en la actualidad y en el futuro de nuestros hijos.

SI ESTÁS AISLADO O CONTAGIADO EN CASA

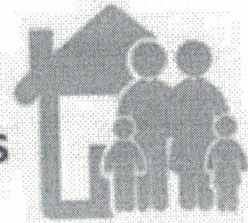


Es probable que tengas pensamientos de desánimo y de miedo, por ello, es bueno que recuerdes las informaciones que llegan de personas que están como tú y de personas que se están curando.

Aunque estés en aislamiento, no estás solo. Es una forma de autocuidado esencial y de proteger también a tus seres queridos.

Realiza actividades agradables para ti, a través de internet, o de reunión telemática con amigos y familiares. Es importante que no busques información constante en los medios y no des por buenos los mensajes catastrofistas que a veces circulan.

SI TIENES NIÑOS EN CASA



Habla con los niños sobre el coronavirus y pregúntales qué saben de esta situación, que se expliquen con sus propias palabras y que entiendan las tuyas, no utilizando tecnicismos ni un lenguaje adulto exclusivamente.

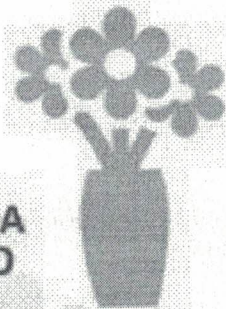
Hazles conocedores de que ellos también son protectores de sí mismos y de los demás, de sus amigos, de sus familiares y de sus vecinos.

No es adecuado que investiguen por internet sin control adulto, pues pueden hacerse una idea errónea y dañina de la situación.

Según su edad, ayúdales a estructurar su tiempo del día en tareas del colegio, algunas tareas domésticas y en momentos de ocio. Realizar actividades en familia tipo pasatiempos, juegos on line o un poco de deporte en casa todos juntos, puede ser una bonita ocasión para estrechar lazos filiales.

Reconoce y agrádeceles aquellas actitudes de solidaridad que tengan los más pequeños en casa. Esta situación es un momento clave para su educación y maduración social.

SI HAS PERDIDO A UN SER QUERIDO



Tras la pérdida de un ser querido, necesitarás un período de adaptación. El poder expresar tus emociones y compartirlas con tu entorno social puede ayudarte a sentirte mejor.

Si no has podido despedirte directamente de tu familiar por su situación de aislamiento derivada de la enfermedad del coronavirus, quizá puede ayudarte realizar alguna ceremonia de despedida, escribirle una carta, realizar un homenaje virtual, algún acto conmemorativo que permita expresar tus sentimientos hacia esa persona y cómo te sientes ahora.

En muchas ocasiones los actos conmemorativos, homenajes y aniversarios son una oportunidad para compartir emociones y solidaridad que pueden ayudar a sentirte mejor.