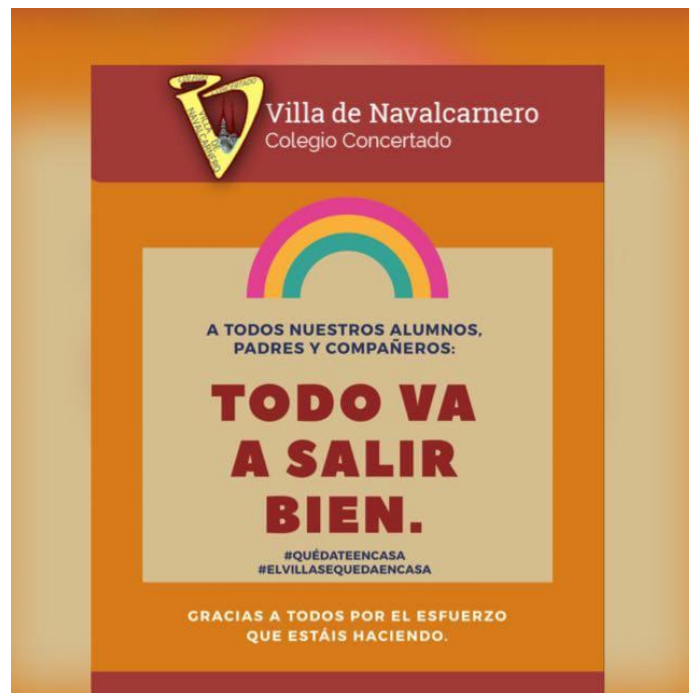


QUÉDATE EN CASA

EL VILLA SE QUEDA EN CASA



CRISIS COVID 19

En estos momentos tod@s estamos viviendo una situación excepcional.



ALGUNOS CONSEJOS PSICOLÓGICOS PARA TODA LA FAMILIA EN ESTA DIFÍCIL SITUACIÓN DE CONFINAMIENTO

1. Organizar un horario semanal y planificar rutinas diarias



- Incluye en tu horario tus deberes y responsabilidades, pero también ocio y tareas agradables.

2. Evitar la sobreinformación

- Una sobrecarga de información negativa puede provocar mucha ansiedad.
- Elige uno o dos momentos del día para leer o escuchar las noticias.
- No tengas la tele encendida todo el día.
- No veas las noticias durante las comidas, ni tampoco por la noche antes de acostarte para que esos momentos sean positivos y libres de miedos.

3. Fomentar la inteligencia emocional

- Sentir es parte de la vida. Las emociones son necesarias, pero a veces algunas de ellas son muy negativas o demasiado intensas, demasiado frecuentes o de una duración desproporcionada.
- Identifica lo que sientes y exprésalo.
Ayuda a los demás, especialmente a los más pequeños o a los adolescentes a ponerle nombre a lo que sienten.

4. Centrarnos en lo positivo



Si no estás afectado por la enfermedad:

- Procura que los pensamientos negativos no te invadan la mayor parte del día con el fin de que tu malestar no vaya en aumento.
- Evita centrarte todo el tiempo en el miedo o en el encierro.
- Intenta pensar que, gracias a nuestro sacrificio personal, quedándonos en casa, estamos salvando vidas y haciendo un bien para los demás, incluidos los más allegados.
- Podemos disfrutar de pequeños momentos del presente muy divertidos y reconfortantes en familia.
- Disfruta del día HOY.

5. Evitar la pre-ocupación

Si tú o uno de tuyos estáis padeciendo la enfermedad:

- Intenta no anticiparte poniéndote en lo peor.
- No malgastes el presente "pre-ocupándote" de las cosas antes de que ocurran.
- Muchos de nosotros hemos superado anteriormente adversidades y otras enfermedades.
- Es realista pensar que la mayoría de las personas se están curando.
- Dentro de poco volveremos a la normalidad.
- Si te sientes superado o en un proceso de duelo, pide ayuda.



6. Hacer todos los días algo relajante

- Practica respiraciones profundas, técnicas de relajación o yoga.
- Lee sobre el mindfulness.
- Escucha música, baila, toca un instrumento musical.
- Toma un baño relajante.



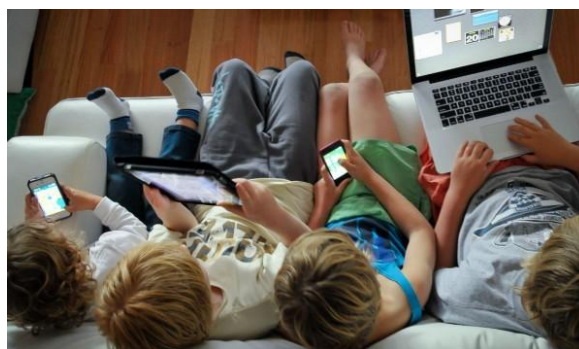
7. Mantenernos activ@s



- Realiza actividad física. Busca vídeos que te guíen para hacer ejercicio dentro de casa.
- Planifica un viaje futuro o una fiesta sorpresa.
- Despierta tu creatividad. Elabora un regalo con tus propias manos y guárdalo para entregárselo a alguien importante más adelante. Dibuja o escribe una tarjeta sorpresa con un mensaje positivo o una felicitación y compártela.

8. Utilizar con responsabilidad la tecnología

- Afortunadamente, muchos de nosotros podemos utilizar las llamadas y las videoconferencias para estar más cerca de los nuestros.
- Limita el tiempo que dedicas a las pantallas y a las redes sociales y úsalas con precaución.
- No creas todo lo que se dice y no difundas bulos.



9. Ayudarnos mutuamente. La familia como un equipo



- Es muy positivo que actuemos unidos como un equipo, colaborar y apoyarnos unos a otros.
- Dialogar no significa estar siempre de acuerdo. Será mucho más fácil si mantienes la calma y cuidas las formas.
- En lugar de exigir o criticar, piensa cómo puedes hacerle la vida más fácil a los tuyos.

10. Para los más pequeños

- Es fundamental mantener un horario y unas rutinas con tramos horarios fijos para cada cosa: los deberes, la tele, las tecnologías y otras actividades en familia.
- Explicadles a los niños con lenguaje adecuado a su edad que nos quedamos en casa para proteger a personas de salud frágil, sin infundirles miedo al contagio.

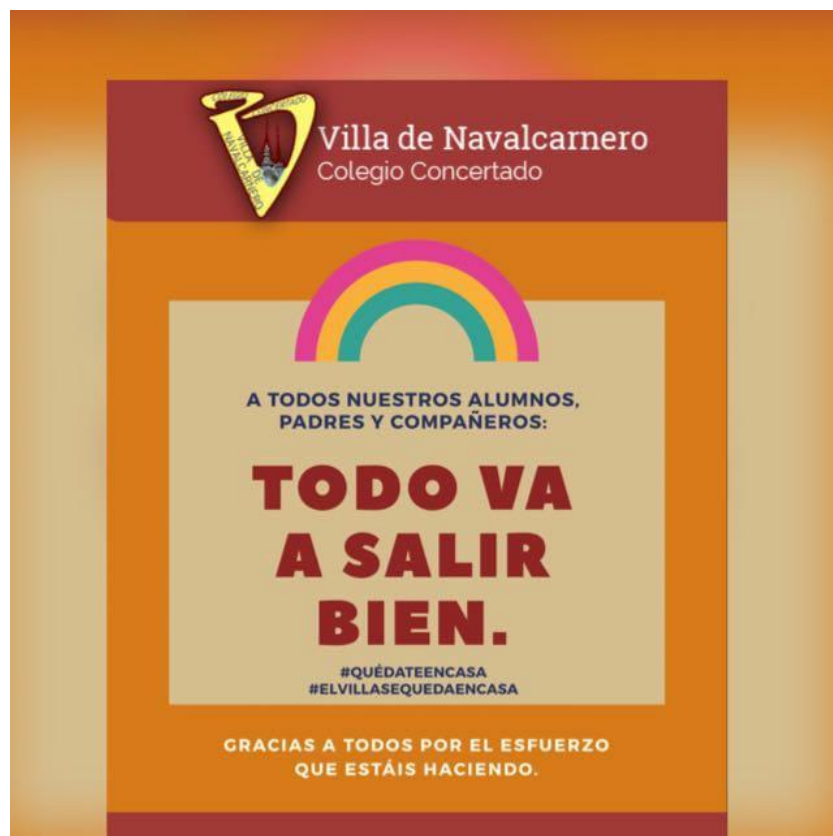


ENLACES:

- Cuentos para los más pequeños:
<https://www.copmadrid.org/web/publicaciones/rosa-contra-el-virus-cuento-para-explicar-a-los-ninos-y-ninas-el-coronavirus-y-otros-posibles-virus>
<https://www.youtube.com/watch?v=nz5kfjB-Svc>
- Meditación por gentileza de Cristina Tamayo:
Para niños:
https://www.youtube.com/watch?time_continue=3&v=FlfAGcbBZuE&feature=emb_title
Para adultos:
<https://www.youtube.com/watch?v=s2EmW1i5fMg>
- Recomendaciones psicológicas para explicar a los niñ@s el brote de coronavirus:
<https://www.copmadrid.org/web/comunicacion/noticias/1457/comunicado-recomendaciones-psicologicas-explicar-ninos-ninas-brote-coronaviruscovid-19>
- Guía para ayudar a los adultos a hablar de la muerte y el duelo con los niños.
[http://www.psie.cop.es/uploads/GuiaDueloFMLC\[1\].pdf](http://www.psie.cop.es/uploads/GuiaDueloFMLC[1].pdf)
- Orientaciones para el manejo psicológico de personas con trastornos mentales
<https://www.copmadrid.org/web/comunicacion/noticias/1469/guias-tematicas-recomendaciones-sectoriales-guia-orientaciones-el-manejo-psicologico-personas-trastornos-mentales-su-familia>
- Decálogo afrontamiento psicológico para profesionales del ámbito sanitario:
<https://www.copmadrid.org/web/comunicacion/noticias/1462/decalogo-recomendaciones-profesionales-ambito-sanitario-un-afrontamiento-psicologico-eficaz-el-malestar-generado-el-brote-coronaviruscovid-19>
- Guía de apoyo psicológico para personas que han perdido un familiar a consecuencia del coronavirus:
<https://www.copmadrid.org/web/comunicacion/noticias/1470/guias-tematicas-recomendaciones-sectoriales-guia-apoyo-psicologico-personas-que-han-perdido-un-familiar-consecuencia-coronavirus>
- Guía para la gestión de la ansiedad:
<https://www.copmadrid.org/web/comunicacion/noticias/1471/guias-tematicas-recomendaciones-sectoriales-guia-la-gestion-la-ansiedad>



GRACIAS POR VUESTRA ATENCIÓN



CUIDAOS MUCHO.

Nos veremos pronto.

UN ABRAZO.

