CONSEJOS PSICOLÓGICOS PARA CUIDARSE DURANTE EL CONFINAMIENTO EN CASA

DEPARTAMENTO DE SERVICIOS SOCIALES
AYUNTAMIENTO DE GANDIA

AJUNTAMENT DE GANDIA

En estos días de aislamiento domiciliario por el coronavirus es muy importante saber gestionar el tiempo de una forma adecuada. De toda crisis surge una oportunidad, quizás esta sea una oportunidad única para reflexionar, valorar lo que tenemos, adquirir nuevos aprendizajes y mejorar nuestras relaciones.

Sin duda, esta situación va a afectarnos tanto a nivel social como económico y la huella psicológica que nos deje, dependerá de cómo cada persona la gestione y de la red de apoyo con la que cuente.

Así, la finalidad de esta guía no es otra que facilitar algunas orientaciones recomendadas por los distintos Colegios Oficiales de psicólogos de España, para hacer frente a los efectos que pueden causar el confinamiento durante un largo período de tiempo en casa.

En definitiva, se trata de conseguir aprovechar este tiempo de confinamiento en lugar de simplemente pasarlo.

INFÓRMATE ADECUADAMENTE PARA COMPRENDER LA REALIDAD

Garantízate información de calidad y oficial, evitando la sobreinformación. Pero sobre todo evita aceptar como ciertos los bulos o incluso fomentarlos.

DÁLE UN SENTIDO A LO QUE ESTÁS HACIENDO

Debes saber que este confinamiento es imprescindible por el bien común, estando en casa te proteges y proteges a los demás. Lo que estás haciendo es básico para poder dejar atrás esta situación y superarla con las menores consecuencias posibles.

ACEPTA Y COMPARTE TUS EMOCIONES

La primera emoción que surge ante esta situación, es la de incredulidad ante lo que está aconteciendo. Más tarde probablemente puedan haber emociones de enfado, pero la emoción más común y la más generalizada es la de miedo.

Aprende a identificar estas emociones, a ponerles nombre y a gestionarlas para poder controlarlas y que no sean ellas quienes te controlen a tí.

MANTÉN CONTACTO CON LOS TUYOS

Mantén el contacto con tus amigos y familiares. Es momento de utilizar las nuevas tecnologías, echar mano al teléfono, wassap , videollamadas...

Sobretodo llama a tus seres queridos mayores, para poder ayudarles si lo necesitan y que sepan que no están solos.

Elabora una lista de familiares y amigos con los que hace mucho tiempo que no hablas porque este es, sin duda, un buen momento para poder hacerlo.

ORGANÍZATE, PLANTEA UNA RUTINA DIARIA Y MANTENTE ACTIVO

Planifica una rutina de ejercios en casa

una dieta equilibrada y saludable

unas buenas horas de sueño y descanso

20 minutos de luz natural al día

Momentos de creatividad: Dibuja, pinta, escribe, cose, toca un instruento, aprende a cocinar...

LA FAMILIA ES UN EQUIPO

Vamos a negociar y vamos a comprometernos con nuestros hijos y/o pareja a ayudarnos mutuamente.

Planificaremos la actividad familiar o de pareja entre todos sus miembros.

También trataremos de llevar a cabo actividades individuales, en habitaciones diferentes, durante algunas horas al día y que todos respeten esos espacios íntimos de los demás.

Y SI TENEMOS NIÑOS...

¿Cómo se lo contamos?

la verdad pero sin alarmismos.

Les contaremos que existe una enfermedad que se está extendiendo muy rápidamente, que no parece especialmente grave pero que puede hacer que mucha gente enferme a la vez y ahí está el peligro.

De esta forma, también les diremos que nos toca contribuir a solucionar el problema teniendo mucha higiene con nuestras manos y quedándonos en casa .

¿Qué hacer con ellos?

Mantener la normalidad en esta situación anormal.

Es necesario que los niños mantengan una rutina, siendo flexibles y teniendo en cuenta que deben existir dos horarios diferentes, uno para entre semana y otro para el fin de semana.

En ese horario reflejaremos un tiempo para los hábitos a fomentar, otro para las tareas escolares, , para el ocio individual (tele, tablet...) y tiempo para pasar en familia (hablando, jugando,cocinando, etc).

Contra el Coronavirus: Solidaridad

Sin lugar a dudas, esta crisis está sacando lo mejor de las personas y ahora toca planterarnos : ¿ y yo en qué puedo ayudar o cómo puedo contribuir a afrontar este problema?

RECUERDA :

El ritmo tan acelerado de nuestras vidas hace que en muchas ocasiones no prestemos atención a lo que de verdad importa ahora la naturaleza nos obliga a ello. Este confinamiento es una oportunidad extraordinaria para

-Compartir más tiempo con nuestros seres queridos.

-Reflexionar sobre aspectos como la importancia de nuestra sanidad, la investigación , la importancia de respetar las normas sociales.

Valorar la importancia de tener un techo, acceso a luz y agua, acceso a la alimentación ...

-Aprender nuevas cosas: organizarnos mejor, cocinar,tocar un instrumento, meditar...

Pero sobre todo, el encierro va a permitir que el ritmo de contagios sea más lento y las personas afectadas ¡se curen!

CONSEJOS PSICOLÓGICOS PARA CUIDARSE DURANTE EL CONFINAMIENTO EN CASA

DEPARTAMENTO DE SERVICIOS SOCIALES
AYUNTAMIENTO DE GANDIA

,

AJUNTAMENT DE GANDIA