



RECOMENDACIONES PSICOLÓGICAS EN TIEMPOS DE CORONAVIRUS



1. Comprende y asume la realidad

Lamentablemente la realidad es la que es, por lo tanto debemos entender que permanecer en casa es lo correcto, procurando salir lo menos posible.

2. Infórmate adecuadamente

Es sumamente importante informarnos, sin embargo hay que hacerlo adecuadamente. Busca información oficial y necesaria. Evita la sobre información.

En niños evita difundir y esparcir rumores o hablar constantemente del tema. Cuida el consumo de las redes sociales, existen numerosas noticias falsas e informaciones inútiles que afianzan el temor y nos alejan de la tranquilidad.



3. Planifica la nueva situación

La vida de todos ha cambiado sustancialmente, por ello es importante prestar atención a nuestras rutinas, tratando de organizar bien lo que podemos hacer, cuándo y cómo hacerlo.

Respetar espacios y tiempos diferenciados, así como necesidades específicas es imprescindible. A veces suele ayudar que escribamos todas las actividades y dibujemos una especie de horario visible, e ir tachando las realizadas de las que no.



4. Aprovecha el tiempo

Aprovecha este tiempo para hacer cosas y disfrutar el momento que casi nunca podemos vivir. Por ejemplo generar espacios para estar todos reunidos, leer, trabajar, estudiar, jugar (juegos de mesa, interactivos, on-line, selección de vídeos, música, tutoriales o películas para compartir).

5. Mantener los contactos

Es sumamente enriquecedor seguir manteniendo contacto con familiares, amigos, compañeros ya sea de colegio o de trabajo, esto nos ayudará a saber como estamos afrontando la situación. Evitando eso sí, alimentar miedos e inquietudes. Mantener la calma y la visión de que estamos haciendo lo correcto nos ayudará en todo momento.



6. Tiempo para la creatividad

Puede ser el tiempo perfecto para la creatividad, por ejemplo un taller de cuentos, hacer títeres, decorar tu habitación, cocinar, y tantas otra actividades pueden ayudar a hacer de este tiempo una gran oportunidad para fortalecer nuestros lazos y cultivar valores familiares.



7. No descuidar aspectos de salud

Evitando la obsesión, por supuesto, es importante valorar el estado de salud, siguiendo las indicaciones del ministerio de salud.

A su vez debemos dar especial importancia al auto-cuidado, por ejemplo recibir luz natural 20 minutos al día, dieta equilibrada, dormir un numero de horas adecuadas, y muy importante no perder el sentido del humor.



8. Cuida especialmente tú estado de ánimo, lo qué dices y cómo lo dices, si es necesario, pedir ayuda profesional

Es sumamente importante cuidar nuestra salud emocional, y nos referimos a nuestros pensamientos y emociones, de manera que podamos construir y responder adecuadamente a momentos en lo que el ánimo falla y la sensación de incertidumbre y desasosiego surge. No obstante, si haz experimentado síntomas de ansiedad, tú o quienes te rodean será necesario pedir ayuda profesional.



Si tú hija y/o tú misma necesitas ayuda y orientación psicológica comunícate directamente al siguiente correo

ps.barbaracampos@gmail.com

