40 Aniversario 1980 | 2020

Colegio Oficial de la Psicología de Madrid

Orientaciones para la gestión psicológica de la cuarentena por el coronavirus

40 Aniversario 1980 | 2020

Colegio Oficial de la Psicología de Madrid

Orientaciones para la gestión psicológica de la cuarentena por el **coronavirus**

1 COMPRENDER LA REALIDAD

La realidad lamentablemente es la que es. Es imprescindible que colaboremos permaneciendo en casa. Procurar salir lo menos posible a la calle es la recomendación más segura y eficaz para que salgamos pronto de esta situación.



« Es imprescindible que colaboremos todos »

2 "VAMOS A HACER LO CORRECTO"

Entender que permanecer en casa es lo más correcto, es imprescindible. Debe ser una idea constante en nuestro pensamiento y en las conversaciones con quienes nos acompañan en casa. Es probable que se hayan cometido errores. Pero la situación depende mucho de nosotros mismos. Ser honestos y cumplir con las recomendaciones es ahora, casi, nuestra principal responsabilidad.



« Saber que estamos haciendo lo correcto nos va a ayudar mucho. Es el sentimiento de la responsabilidad »

3 PLANIFICA LA NUEVA SITUACIÓN

Nuestra vida va a cambiar sustancialmente. Vamos a modificar nuestras rutinas y, por lo tanto, hemos de organizar bien lo que podemos hacer, cuándo y cómo hacerlo. Piensa en actividades para realizar solo, si es el caso, o en compañía. No lo dejes a la improvisación. Piensa en todo lo relacionado que necesites en alimentación y otros productos para salir las menos veces posibles. Procura escribir todas las ideas que se te ocurran para estar tiempo en casa sin salir. Organizar alguna actividad para que todos opinemos, en su caso, es una manera de que todos nos sintamos responsables.

Respetar espacios y tiempos diferenciados, así como necesidades específicas es imprescindible. A veces suele ayudar que escribamos todo esto y dibujemos una especie de horario que estará visible para todos y podrá modificarse con el acuerdo de quienes compartís la experiencia.



« Organizar y planificar es imprescindible. Anotemos ideas, pidamos sugerencias, creemos planes y nuevas rutinas »

4 INFÓRMATE ADECUADAMENTE

Es imprescindible informarnos, por supuesto, pero hagámoslo adecuadamente. Busquemos la información oficial y necesaria, pero evitemos la sobreinformación. Ésta puede ser muy nociva y provocar sensaciones de desasosiego que son absolutamente contraproducentes. Información sí, pero la justa. Informa, asimismo, a quienes te acompañan en casa. Con prudencia y mensajes constructivos. Evita difundir y esparcir rumores y hablar constantemente del tema y especialmente a los más pequeños.

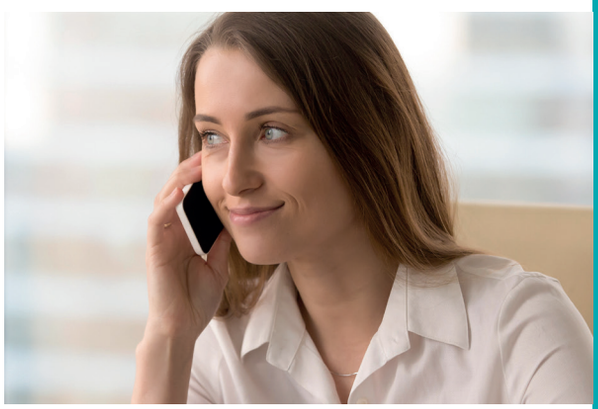
Cuidemos el consumo de las redes sociales. Existen numerosas noticias falsas e informaciones inútiles que afianzan el temor y nos alejan de la tranquilidad.



« Evitemos la sobreinformación »

5 MANTENGAMOS LOS CONTACTOS

Mantengámonos conectados con nuestros familiares, amigos, compañeros de trabajo y especialmente con los mayores sean o no familiares nuestros. Conversar con ellos sobre cómo estamos afrontando la situación nos ayudará; evitando, eso sí, en lo posible, alimentar miedos e inquietudes. Utilicemos cuando sea posible las videollamadas para facilitar el contacto y aportar tranquilidad. Mantener la calma y la visión de que estamos haciendo lo correcto nos ayudará en todo momento.



« Sigamos en contacto con nuestros seres queridos »

6 APROVECHA EL MOMENTO

Aprovecha esta nueva situación que sabemos que será temporal para hacer cosas y disfrutar de momentos que casi nunca podemos vivir por el ritmo y organización de vida que solemos desarrollar. Son muchas las actividades de las que nos podemos aprovechar. Puede que nos resulte raro. Al no formar parte de nuestras rutinas, podemos llegar a pensar que no podemos o no sabemos vivirlas. Pero esto no tiene por qué ser así. Al contrario. Espacios para estar juntos, leer, también para trabajar. Para jugar con nuestros hijos. Juegos de mesa, interactivos on line en familia, momentos de lectura juntos, selección de vídeos de música, tutoriales o películas para compartir… Busca la complicidad de quien te acompaña.



« Elaboremos nuevas rutinas »

7 TIEMPO PARA LA CREATIVIDAD

Puede ser el tiempo perfecto para la creatividad. En solitario o en compañía. Para cocinar, por ejemplo, para hacer pequeños arreglos, que siempre dejas para otro momento o para decorar la casa. Organiza por ejemplo un concurso de ideas para decorar la casa, o preparar comidas diferentes. Organiza también tus armarios, desecha ropa que ya no utilizas, piensa en quién puede aprovecharse de ella. Procura hacer esto en compañía si es el caso, anotando todas las ideas que surgen entre todos. Un taller de cuentos, relatos breves, o pequeñas historias puede ser muy divertido. Cuando todo esto pase puede que haya menos momentos para estas actividades.



« Es tiempo para crear »

8 TIEMPO PARA HACER DEPORTE EN CASA

También podemos hacer deporte en casa. Planifiquemos esta posibilidad. Podemos encontrar nuevas aplicaciones o tutoriales para diferentes edades. Además de divertido, nos mantendrá en forma y aumentará las sustancias estimulantes de nuestro cuerpo que nos hacen sentir bien. Reduce los síntomas de depresión y ansiedad, mejora el funcionamiento de nuestro cerebro, activa nuestro cuerpo, aumenta la sensación de bienestar.



« Siempre podemos movernos »

9 OBSERVA EL ESTADO DE SALUD DE QUIENES TE RODEAN

Evitando la obsesión, por supuesto, valora el estado salud en el que os encontráis. Procede como informan las autoridades si detectas alguna situación que te preocupe. Debemos dar importancia del autocuidado: Recibir luz natural 20 minutos al día, dieta equilibrada, dormir un número de horas adecuadas, y, muy importante, no perder el sentido del humor. Pedir ayuda en tu red de apoyo.



« Valora el estado de salud »

10 CUIDA ESPECIALMENTE TU ESTADO DE ÁNIMO, LO QUE DICES Y CÓMO LO DICES

Especialmente si tenemos niños en casa, pero no solo, cuidemos mucho nuestros pensamientos y emociones, de manera que podamos construir y responder adecuadamente a momentos en los que el ánimo falla y la sensación de incertidumbre y desasosiego surge.



« Cuidemos especialmente nuestras emociones »

¡Animo, en equipo estamos logrando combatir el Coronavirus!

40 Aniversario 1980 | 2020 Colegio Oficial de la Psicología de Madrid

« Desde el **Colegio Oficial de la Psicología de Madrid,** con especial cariño a los **colectivos más vulnerables,** a aquellas **personas que han perdido algún familiar o amigo.** A aquellas **personas que están enfermas o tienen enfermos en su entorno** o **personas que necesitan un especial cuidado. Y especialmente a los que se encuentran solos** »