

# **Estrategias psicológicas para enfrentar el Coronavirus**

**Asociación de Familiares y Afectados de  
Cáncer de Iniesta**

**Apoyo Psicológico: 655776235**

La higiene mental es crítica para responder y soportar las situaciones difíciles que estamos viviendo

CONOCE Y  
ACEPTA TUS  
EMOCIONES

INFORMATE  
CON CUIDADO

MUEVETE

HORARIOS y  
RUTINAS

NO TE QUEDES  
SOLO/A

COME SANO

DESCANSA LA  
MENTE

ACTITUD  
POSITIVA

DALE TIEMPO  
AL TIEMPO

TRATAMIENTOS

PIDE AYUDA

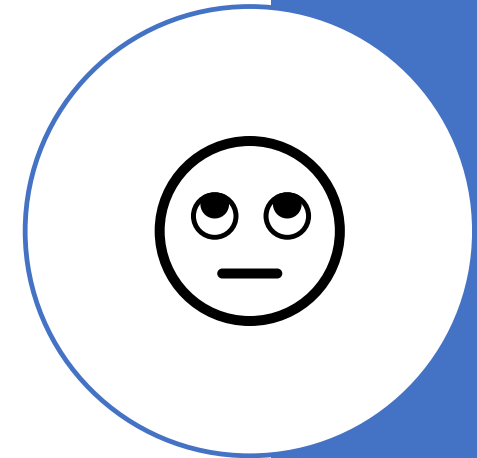
PACIENCIA

# CONOCE Y ACEPTA TUS EMOCIONES

Las emociones como el miedo y la ansiedad son normales en la situación que estás viviendo, el riesgo existe y tu respuesta es la natural.

Procura buscar momentos de tranquilidad y felicidad.

No le des vueltas a los problemas o noticias negativas más de lo necesario, solo te quitará la energía y te creará un estado negativo.



# INFORMATE CON CUIDADO

Informarse es bueno y nos ayuda a conocer la realidad.

Bombardearse de malas noticias, por el contrario, no nos ayuda, incluso nos puede provocar ansiedad, indefensión y miedo.

El exceso de malas noticias ensombrece más aún la situación que estamos viviendo.

Escucha noticias pero intenta escuchar también noticias positivas, música alegre, ...



# MUEVETE

Mantente físicamente activo/a y evita el sedentarismo.

Busca oportunidades para realizar alguna actividad que te guste o simplemente camina por la casa y el patio (mínimo 20 min).

Hay mucha gente que ofrece a través de internet rutinas fáciles de ejercicio físico que te pueden servir de ayuda, anímate a probar!!!!

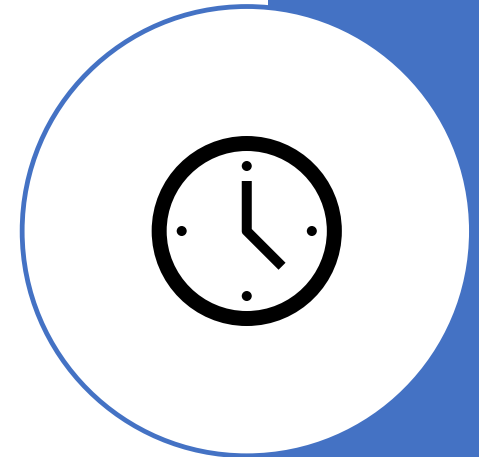


# HORARIOS y RUTINAS

Aunque estamos en casa debemos seguir una rutina de aseo, vestido, horarios para comer, cenar, dormir, ... de lo contrario sufriremos desorientación, dificultades del sueño, ...

Levántate a tu hora y procura tener una hora concreta de acostarte, intenta evitar siestas en estos días que no estamos físicamente cansados

Podemos saltarnos nuestra rutina durante el fin de semana, pero sin abusar.

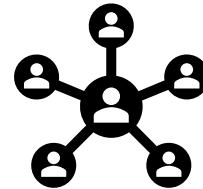


# NO TE QUEDES SOLO/A

Mantente en contacto con familiares, amigos y vecinos.

Los móviles dan muchas posibilidades, como videollamadas, mensajes de WhatsApp, llamadas telefónicas, etc... Esto te ayudará a pasar el confinamiento más rápidamente y evitaremos desarrollar sentimientos de soledad.

Lee y desarrolla esas actividades que te hacen sentir bien.



# COME SANO

El aburrimiento y la ansiedad nos pueden llevar a comer alimentos que no son saludables.

Establece un horario para las comidas y una planificación semanal que incluyan frutas, verduras, carne y pescado.

Permítete algún capricho menos sano, pero sin abusar.





# DESCANSA LA MENTE

Las preocupaciones nos generan ansiedad y malestar.

Darle vueltas una y otra vez a las preocupaciones nos genera sentimientos negativos y daña nuestra seguridad.

Realiza actividades variadas: existe gran oferta en internet como paseos virtuales por museos de mundo, encuentros de personas con los mismos hobbies o si lo prefieres realiza una actividad más sencilla como pintar, colorear, dibujar, coser, etc...

Procura no llevarte las preocupaciones ni el móvil a la cama.



# ACTITUD POSITIVA

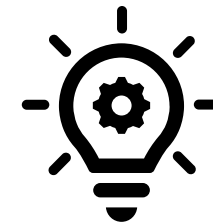
“Mas vale encender una vela que quejarse de la oscuridad”

Tenemos que vigilar nuestra actitud y la de los demás, dejarnos llevar por pensamientos negativos no ayuda.

La vida tiene momentos buenos y momentos malos. De estos últimos es de los que aprendemos y maduramos.

Lo que hagamos o no ante la situación difícil es lo que nos diferencia.

Disfruta el momento en el que te encuentras y trata de aprovecharlo.



# DALE TIEMPO AL TIEMPO

La realidad que conocíamos ha cambiado, los planes que teníamos también.

Estamos en un momento de readaptación y noticias nuevas.

En lugar de lamentarnos y buscar culpables, si nos bloqueamos gastaremos la energía vital en preocupaciones y solo nos lleva a inseguridad y miedo.

Es el momento de buscar cual será nuestro sitio en este nuevo escenario, rehacer los planes y pensar en como será la mejor manera de salir.



# TRATAMIENTOS

No debemos descuidar la salud, sobre todo si ya tenemos enfermedades.

Los tratamientos médicos y psicológicos deben seguir en la medida de lo posible y en caso de notar síntomas extraños ponerse en contacto con un profesional.

Llamar antes de acudir a los centros de salud.

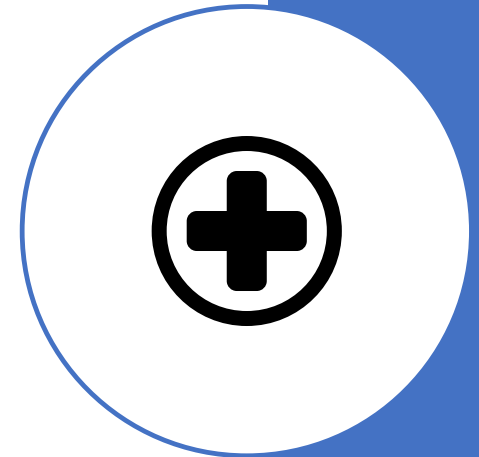
La asociación pone a vuestra disposición atención psicológica, podéis pedir cita y se os atenderá.



# PIDE AYUDA

Si el problema es importante y crees que no lo puedes superar, no esperes y sigas sufriendo, muévete y busca los recursos o entidades que te pueden ayudar:

- Servicios sociales.
- Ayuntamiento
- Familiares y amigos
- Médicos y psicólogos
- Policía
- ...



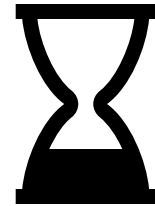
# PACIENCIA

La convivencia no es fácil y en este encierro nos estamos viendo obligados a compartir el mismo espacio un día tras otro.

Cuida tus contestaciones, podemos dañar la relación con las personas que más queremos.

Si recibes malas contestaciones o críticas piensa que ellos también están soportando la misma presión y miedos que tú.

Intenta crear espacios positivos y que el ambiente de casa sea agradable.



# RECURSOS

- Para desconectar de los pensamientos recurrentes:
  - <https://youtu.be/vJYZIkAdoAg>
- Pautas para niños:
  - [https://seaep.es/wp-content/uploads/2020/03/Afrontamiento\\_COVID\\_nin%CC%83os.pdf](https://seaep.es/wp-content/uploads/2020/03/Afrontamiento_COVID_nin%CC%83os.pdf)
- Romper con el aburrimiento:
  - <https://www.imageneseducativas.com/wp-content/uploads/2020/03/PROGRAMA-DE-OCIO-EN-CUARENTENA-1.PDF.pdf>
- Para recibir apoyo psicológico:
  - 655776235 (JAVIER)



Estamos  
contigo