

SALUD PSICOLÓGICA EN LA CUARENTENA DEL COVID- 19

ZIGOR EGIARTE ZAMALLOA

PSICÓLOGO GENERAL SANITARIO (BI032005)

Estamos viviendo una situación nueva y cambiante. **Una situación que exige actuar con respeto y responsabilidad**. Además, la sobreinformación y las noticias falsas que se expanden con rapidez provocan una mayor confusión y acentúan las sensaciones de ansiedad y angustia. Es normal sentir miedo, ansiedad o un estado anímico bajo en un momento como este.

Cada persona tiene su propia vivencia y esta guía tiene como objetivo ayudar a fomentar nuestra salud psicológica.

CONSEJOS GENERALES :



Mantener hábitos y horarios estables: despertar, comidas e higiene especialmente. **Diferenciarlos del fin de semana.**



Organizar el día con horarios. Elegir los momentos de **televisión** y otras fuentes de información y regular su uso.



Realizar **ejercicio físico** que se puede hacer **en casa.**



No te olvides de las actividades mentales placenteras y que además pueden ser constructivas.

PARA LA CONVIVENCIA:



Intentar **mantener las rutinas diarias** diferenciando los momentos de intimidad de los momentos que vamos compartir.



Buscar **diferentes usos** que pueden tener los **espacios de la casa**.



Elegir **los momentos y las formas de hablar** ante las situaciones de **conflicto**.



Identificar y aceptar las **emociones y los sentimientos**. Si es necesario compartílos con las personas que nos rodean.



Utilizar el humor. El humor (una emoción) ayuda a controlar el miedo (otra emoción).

PARA L@S QUE TIENEN NIÑ@/S EN CASA:



Intentar explicar la situación con claridad, teniendo en cuenta su edad, y dando importancia a sus dudas y preguntas.



Explicar las tareas y quehaceres al inicio del día **diferenciando las horas de juego y de trabajo**.



Establecer rutinas de juegos y tareas. Diferenciar los juegos **simbólicos** (de mesa) y los juegos **físicos** (psicomotricidad) .



Es una situación difícil para l@s niñ@s, **tienen derecho a enfadarse y/o aburrirse**. Actuar con calma cuando se está con ell@s.

PARA L@S QUE TIENEN ADOLESCENTES EN CASA:



Tener en cuenta la importancia de **sus amig@s y sus relaciones.**



Respetar sus espacios e intimidad.



Hacer **propuestas para compartir momentos con el resto de personas de la casa:** ver series, jugar juntos, hacer tareas ...

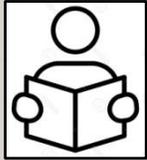


Acordar el ejercicio físico que se puede realizar en casa.

PARA L@S QUE ESTÁN CON PERSONAS MAYORES :



Tener en cuenta sus **necesidades, preocupaciones e inquietudes.**



Es importante no olvidar el **ejercicio mental:** leer, juegos de mesa, conversaciones...



Mantener las rutinas de los ejercicios físicos que se pueden realizar en casa.



Utilizar las redes sociales y plataformas digitales (videollamadas, etc.) para mantener la comunicación con otras personas significativas para ell@s.

MEDIOS DE COMUNICACIÓN, NUEVAS TECNOLOGÍAS Y REDES SOCIALES:



Su uso consciente y responsable puede servir **como fuente de información pero también como herramienta de comunicación.**



Evitar la sobreinformación, estar permanentemente conectados no garantiza estar mejor informados; al contrario, puede incrementar la sensación de riesgo.



Actuar responsablemente con la información, evitar difundir informaciones falsas. Utilizar fuentes de información oficiales y contrastadas.

Hagamos que el miedo no sea otro fenómeno viral:

Cuídate, cuida a las personas que te rodean, mantente bien informad@ y mantén bien informad@s a las demás personas.

Recuerda que los psicólogos sanitarios seguimos trabajando.

Zigor Egiarte Zamalloa

Psicólogo General Sanitario (BI032005)