

Reacciones habituales en aislamiento

1. Ansiedad, preocupación y miedo por su propio estado de salud o la de un familiar.
2. Preocupación por su estado laboral y la situación económica.
3. La necesidad de prever el abastecimiento de alimentos y cuidados médicos si es que fuesen necesarios.
4. Incertidumbre y frustración sobre cuanto tiempo durará esta situación.
5. Aburrimiento de no estar conectado a la rutina habitual de la vida.
6. Soledad y aparición de síntomas como desesperanza, irritabilidad, cambios en la alimentación y el sueño.

CUIDADO DE LA SALUD MENTAL EN LOS PADRES



Depto. Psicoeducativo.

CONSEJOS PARA AFRONTAR EL DISTANCIAMIENTO SOCIAL



1. MANTÉNGASE AL DÍA DE LO QUE ESTÁ OCURRIENDO, LIMITANDO LA EXPOSICIÓN A LOS MEDIOS DE COMUNICACIÓN.
2. ACUDA A FUENTES FIABLES DE INFORMACIÓN.
3. AFRONTE LAS PRINCIPALES PREOCUPACIONES, POR EJEMPLO AVERIGUA EN TU CENTRO DE SALUD CUAL ES EL PROCEDIMIENTO FRENTE AL CORONAVIRUS.
4. MANTÉNGASE CONECTADO SOCIALMENTE A TRAVÉS DE LAS REDES SOCIALES.
5. DESCONÉCTESE DEL TEMA A TRAVÉS DE UN LIBRO, UNA PELÍCULA, UNA CONVERSACIÓN ENTRETENIDA Y POSITIVA EN FAMILIA.
6. UTILICE MEDIOS PARA RELAJARSE COMO HACER EJERCICIO Y HABLAR CON PERSONAS CERCANAS.
7. MANTENGA SIEMPRE UN BUEN ANIMO, UN PENSAMIENTO POSITIVO Y LA CERTEZA QUE ESTO PASARÁ.
8. ORGANICE UNA RUTINA DIARIA PARA USTED Y SU FAMILIA. TRATANDO DE TENER TIEMPOS DEFINIDOS PARA COMER, DORMIR, ACTIVIDADES LABORALES, ACTIVIDADES ESCOLARES Y RECREACIÓN.
9. TRATE DE RECUPERAR TIEMPO PARA LA LECTURA, MÚSICA, ACTIVIDADES ABANDONADAS COMO TEJER, BORDAR, PINTAR,
10. ENTREGUE AMOR Y TIEMPO A TRAVÉS DE UNA CONVERSACIÓN FAMILIAR.
11. FOMENTE LA SALUD MENTAL