



¿Qué podemos hacer para que estar 15 días en casa no nos supere?

Las Psicólogas y Psicólogos del AYUNTAMIENTO DE GRANADA, en colaboración con el COPAO (Colegio Oficial de Psicología de Andalucía Oriental) queremos ofrecer a la ciudadanía algunas orientaciones prácticas para fortalecer nuestra capacidad de afrontamiento ante esta situación de emergencia que estamos viviendo por el CORONAVIRUS COVID-19.

Somos conscientes de que la situación de estar en casa durante 15 días puede causarnos mucho malestar emocional en forma de ansiedad, enfado, incertidumbre, desasosiego, e incluso miedo. Con todo, creemos firmemente en la capacidad que tenemos las personas para superar con éxito esta situación que puede resultar estresante.

Valga este apoyo como una forma más de sentirnos unidas y unidos, y poder encontrar formas para que la situación no nos desborde, y que las emociones y los pensamientos positivos prevalezcan controlando nuestra vida.



Busca sólo **INFORMACIÓN** fiable y durante algún momento del día.

Plantéate un momento del día en el que actualizar la información, siempre en fuentes oficiales. Informa bien a los demás. También eres capaz de evitar reenviar noticias alarmantes. Seguro que puedes estar sin mirar el móvil un rato. Evita la sobreinformación, ya que te puede generar malestar.



Mantén la **ACTIVIDAD**: Horarios y rutinas

Establece horarios y rutinas. No dejes que se te escape el día. Hay tiempo para todo: trabajar en casa, limpiar, ordenar, leer, hacer ejercicio, manualidades... es importante tener claro lo que vas a hacer. Planifica. Aprovecha para hacer cosas que tienes pendientes, sobre todo si vives solo/a. La falta de actividad puede conducirnos a desarrollar malestar emocional.



CONECTA

Sobre todo si vives sola o solo. Hay muchas formas de estar presente con los demás. Además de las redes sociales, no te olvides de hablar por teléfono con personas cercanas y de tu entorno. Aprovecha este tiempo para llamar a amistades y familiares.



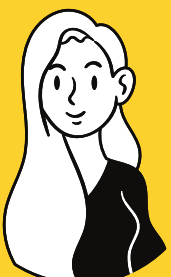
Nos **AYUDAMOS** en casa

Cada uno vive esta situación a su manera. Trata de ayudar a que los demás se sientan mejor. Tienes el poder de hacer más agradable la vida a los que tienes cerca: utilízalo. Sois un equipo. y juntos vais a superar esta situación.



Presta especial atención a tus **HIJAS E HIJOS** y a las **PERSONAS DEPENDIENTES** que tengas a cargo

Acuérdate de que son los más vulnerables. Tú eres su ejemplo, así que tu comportamiento es esencial para que puedan afrontar bien esta situación. Disfruta con ellos, haced cosas juntos, y acompáñalos en sus emociones. Responde a sus preguntas de forma sencilla para tranquilizarles, eso les dará seguridad.



Busca tus **MOMENTOS** privados

Es importante también que te dediques tu espacio. Haz algo que te guste y escoge algún momento del día en hacer algo solo que te guste. Seguro que es posible hacerlo y te sentará bien.



GUÍA DE AFRONTAMIENTO PSICOLÓGICO



Presta atención a tus EMOCIONES y a la de las personas que viven contigo.



Es natural sentir en algún momento emociones molestas como enfado, desgana, decaimiento, tristeza o cualquier otra que sientas que te desborda. Cuando te sientas así: Párate. Date cuenta de cuáles son esos pensamientos, emociones o sensaciones molestas. Tan sólo Respira. Luego, continúa con lo que estés haciendo. Compartir con los demás cómo te sientes también puede serte de utilidad. Recuerda: esta situación es nueva para todo el mundo y todos tenemos que adaptarnos.



Desarrolla una actitud POSITIVA

Piensa que esto es pasajero. Piensa en el bien que hacemos al quedarnos en casa. Quedándonos en casa... ¡estamos salvando vidas! Valora todo lo que tenemos.



Atiende a tus PENSAMIENTOS

Es normal tener pensamientos molestos o negativos. Puede resultarte de utilidad hacer lo siguiente: Cuando notes uno de esos pensamientos, obsérvalo, deja que aparezca en tu conciencia y dite a ti mismo: "Estoy teniendo el pensamiento de que...". Repítetelo varias veces hasta que notes que disminuye la intensidad del malestar. Centrar tu atención en la tarea que estás realizando en cada momento también puede ser una buena alternativa a esos pensamientos negativos

Si crees que necesitas un poco más de ayuda...

CENTRO MUNICIPAL SS.SS.

TELÉFONO

Albaycín

958 180 015

Beiro

958 180 018

Centro

958 180 097

Chana

958 180 063

Genil

958 180 055

Norte

958 180 094

Ronda

958 180 059

Zaidín

958 130 985

Equipos de Tratamiento

958 180 033

Familiar

Teléfono de atención a la ciudadanía

010

