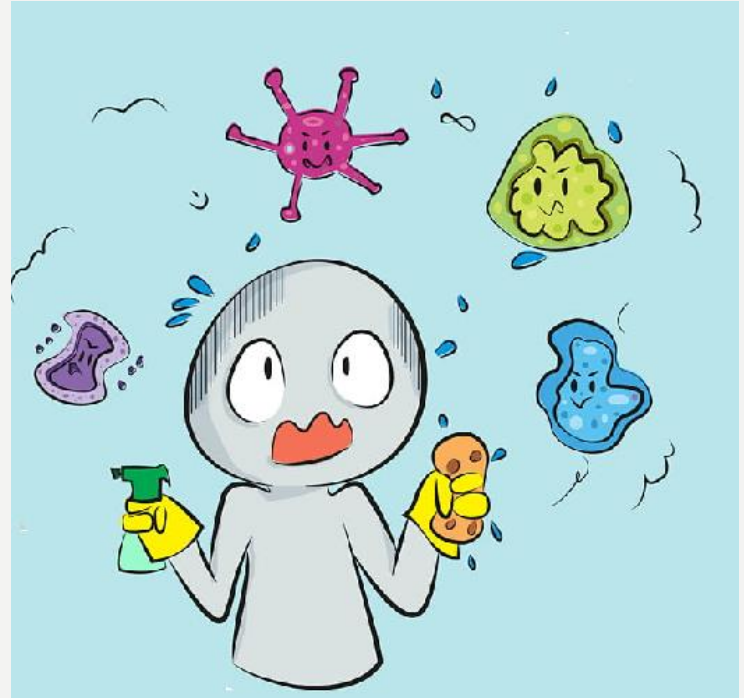


CONSEJOS PARA AFRONTAR EL MALESTAR PSICOLÓGICO POR EL COVID-19

**ESCUELA DE LA INDUSTRIA GRÁFICA
DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN.**

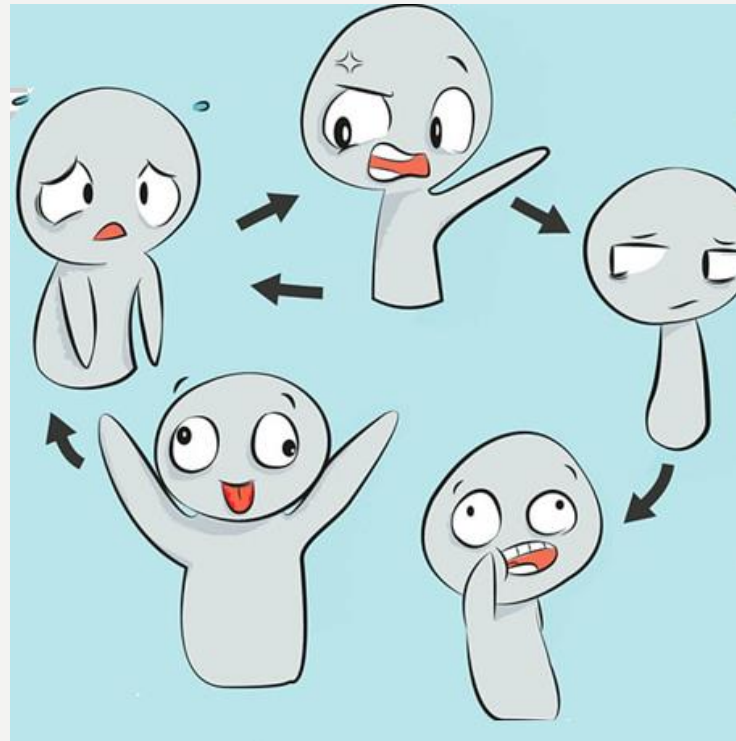
SI SIENTES EMOCIONES DE ALTA INTENSIDAD Y/O PERSISTENTES COMO:

- Nerviosismo, agitación o tensión, sensación de peligro inminente o pánico.
- No puedes dejar de pensar en la enfermedad.
- Necesitas ver o investigar permanentemente información sobre el tema.
- Dificultad para concentrarse en otros asuntos.



SI SIENTES EMOCIONES DE ALTA INTENSIDAD Y/O PERSISTENTES COMO:

- Gran dificultad para desarrollar actividades cotidianas.
- Sobre analizando sensaciones corporales habituales de la enfermedad.
- Aumento del ritmo cardiaco, respiración acelerada, sudoración, temblores o problemas para dormir.





ES RECOMENDABLE

ES RECOMENDABLE!

1. Identifica pensamientos que generen malestar:

...Pensar en el problema hará que aparezca o se acentúe el malestar emocional.

2. Reconoce las emociones y aceptarlas:

... buscar ayuda y apoyo emocional.

3. Cuestiona:

... Buscar pruebas y datos fiables que ofrecen medios oficiales y científicos.

ES RECOMENDABLE!

4. Informa a tus seres queridos:

... de manera realista (menores y/o ancianos) No mentirles sino explicarles según su nivel de comprensión.

5. Evita la sobre información:

... Hará que aumente el nerviosismo.

6. Contrasta la información en redes:

... Sólo compartir fuentes fiables.



¿Cómo organizar mi tiempo en casa?

Comprende la realidad

... Asumamos que esta es nuestra realidad, es imprescindible que colaboremos y permanezcamos en casa es la forma más segura de que como comunidad salgamos de esta situación.

Saber que estamos haciendo lo correcto nos ayuda mucho. Es el sentimiento de la responsabilidad conmigo y con otros lo que me ayudarán a permanecer tranquilo.

Planifica la nueva situación:

Vamos a modificar nuestras rutinas y, por lo tanto, hemos de organizar bien lo que podemos hacer, cuándo y cómo hacerlo...

Procura escribir todas tus ideas para estar tiempo en cas, pide sugerencias, creamos planes y nuevas rutinas e integra a tu familia en ellas.

Mantengamos los contactos con nuestras familias, amigos y cercanos.

Conversar con ellos sobre cómo estamos afrontando la situación nos ayudará, evitando, generar mayores miedos.

!Mantener la calma y la visión de que hacemos lo correcto nos ayudará!

Cuida especialmente tu estado de ánimo, lo que dices y cómo lo dices; esto ayuda a promover un buen clima en el hogar.

Adaptación...

Aprovecha el momento y disfruta de tiempo y espacios que casi nunca podemos disfrutar ni vivir por el ritmo y organización de la vida que solemos desarrollar.

Lee, dibuja, crea, comparte con gente, aprovecha de arreglar cosas y reorganizar tus espacios en casa.



Como equipo de Orientación estamos al pendiente de sus cuidados psicológicos, por lo que no dudes en contactarnos si crees necesitar consejo y/o ayuda.

CRUZ@EDUCAGRAFICA.CL
FGODOY@EDUCAGRAFIA.CL
MBLANCO@EDUCAGRAFICA.CL