

RECOMENDACIONES DE AYUDA
PSICOLOGICA
PARA LA POBLACIÓN
ANTE LA CRISIS DEL
CORONAVIRUS

RECOMENDACIONES DE AYUDA PSICOLÓGICA PARA LA POBLACIÓN ANTE LA CRISIS DEL CORONAVIRUS

Es importante seguir las pautas que nos indican los profesionales que están velando por nuestra seguridad.

Además de ello, podemos mantener nuestra salud emocional si seguimos unas breves pautas:

1 Adopta una visión ajustada a la realidad. No te dejes llevar por el alarmismo. Los sentimientos de miedo, tristeza y enfado son normales en estas situaciones.

2 Evita la sobreinformación: si puede ser, límitate a ver los informativos una vez al día.

3 Realiza actividades placenteras: ve películas, haz ejercicio, lee, date un baño relajante...

4 Planea una rutina diaria.

5 Mantén el contacto con tus seres queridos por teléfono, mail, whatsapp...

6 Quédate en casa y valora lo que con ello estás consiguiendo: ¡Hay trillones de virus que están muriendo porque no encuentran receptor al que acoplarse!

7 Mantente activo física y mentalmente: haz una tabla de ejercicios, crucigramas...

8 Emplea este tiempo para esas cosas pendientes para las que nunca encontrabas tiempo: arreglar armarios, mejorar tu nivel de inglés, tocar la guitarra, escribir aquella novela...

9 Disfruta de la familia.

10 Si hay niños en casa, lee la siguiente página.

Y SOBRE TODO RECUERDA: CUIDÁNDOTE TÚ, CUIDAS A TODOS.

RECOMENDACIONES DE AYUDA PSICOLÓGICA PARA LA POBLACIÓN ANTE LA CRISIS DEL CORONAVIRUS



SI HAY NIÑOS EN CASA...

- 1** EXPLÍCALES DE FORMA TRANQUILA LO QUE ESTÁ OCURRIENDO. MUESTRA ANTE ELLOS UNA ACTITUD DE TRANQUILIDAD Y SEGURIDAD.
- 2** PLANIFICA UNA RUTINA PARA ELLOS. SI TIENEN EDAD PARA ELLO, QUE ELLOS MISMOS DISEÑEN SU RUTINA.
- 3** LIMITA EL TIEMPO QUE DEDICAN A LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS.
- 4** REALIZA ACTIVIDADES CON ELLOS: ACTIVIDADES MANUALES, JUEGOS DE MESA, PINTAR, ACERTIJOS...
- 5** NORMALIZA LO QUE PUEDAN SENTIR.
- 6** ESTABLECE, SI ES NECESARIO, HORARIOS PARA USAR LOS ESPACIOS DE LA CASA.
- 7** FOMENTA EL “NOS AYUDAMOS ENTRE TODOS”.
- 8** DA VALOR AL HECHO DE QUEDARSE EN CASA: “ESTAMOS SALVANDO VIDAS”.

PAUTAS PARA SOBRELLEVAR EL AISLAMIENTO SOCIAL EN LAS PERSONAS MAYORES



Recomendaciones del Colegio Profesional de Trabajo Social de Aragón

En el caso de las personas mayores que mantienen autonomía funcional las recomendaciones a seguir son:

- Seguir las recomendaciones y medidas de prevención que recomiendan las autoridades sanitarias. Confiar es la palabra clave.
- Identificar los pensamientos que nos producen malestar. Si pensamos continuamente en el virus, nos sentimos peor.
- No magnificar el riesgo real, ser lo más precavido y prudente posible, pero sin trivializar o negar el riesgo. No salir del domicilio si no es imprescindible (no hace falta comprar a diario el pan si arriesgamos nuestra salud).
- Reconocer nuestras emociones, aceptarlas y compartirlas (con nuestros seres queridos). Buscar apoyo y desahogarnos.
- Conocer los datos fiables (sólo de autoridades públicas) y contrastar la información (no todo lo que se publica es cierto). No exponernos a la sobreinformación, estar constantemente escuchando o investigando no hará que nos sintamos mejor, sino que aumentaremos el nerviosismo y el riesgo de manera innecesaria.
- Centrarse en el momento presente. Evitar la anticipación negativa y la desesperanza. Centrarse en la atención y recordar que es un periodo transitorio.
- Mantener una rutina es clave. Ocupar el tiempo y establecer horarios es fundamental para gestionar estos momentos. Diseñar esos horarios para tareas concretas y también para momentos de ocio autoobligándonos a cumplirlas. Mantener las costumbres que nos sean posibles.
- Respetar espacios comunes con nuestra familia y respetar también el espacio privado. Es importante tener tiempo y espacio individual.
- Mantener contacto con nuestros seres queridos aprovechando el teléfono o las nuevas tecnologías. Desahogarse y conversar.
- Mantener el orden doméstico, la higiene corporal, no abandonarse a la desidia.
- Cuidar nuestra salud. Alimentarse equilibradamente y hacer ejercicio físico en el domicilio.
- Por supuesto, llevar un control y seguir tomando nuestra medicación con las pautas médicas normalizadas. No automedicarse.

PAUTAS PARA SOBRELLEVAR EL AISLAMIENTO SOCIAL EN LAS PERSONAS MAYORES



Recomendaciones del Colegio Profesional de Trabajo Social de Aragón

Para aquellas personas mayores dependientes para las Actividades Básicas de la Vida Diaria y especialmente para las personas cuidadoras de las mismas, además de lo indicado anteriormente, toma especial interés:

- Pedir ayuda a nuestros familiares en la medida que nos sea posible. Organizar turnos o tareas para la atención.
- Cuidado de la persona que cuida. Respetar horarios de comida y sueño de la persona cuidadora.
- Diseñar también un tiempo y espacio individual de la misma para desconectar, aunque sea mínimo.
- Mantener contacto con servicios de teleasistencia y red familiar. Desahogarse y conversar.
- Conocer los servicios públicos que puedan necesitar y requerir en situaciones límite.

**EL TRABAJO SOCIAL ESTÁ AL LADO DE TODA LA CIUDADANÍA
CON VOCACION DE SERVICIO PÚBLICO DURANTE
ESTA EMERGENCIA SOCIAL**

RECOMENDACIONES DE AYUDA PSICOLÓGICA PARA LA POBLACIÓN ANTE LA CRISIS DEL CORONAVIRUS

Este es el teléfono al que hay que llamar en caso de que se necesite atención psicológica:

Grupo de Intervención en Emergencias y Catástrofes (GIPEC) del Colegio Profesional de Psicología de Aragón



876.036.778

(De lunes a viernes,
de 8 a 20 h)



@GobAragon
@112Aragon
@copparagon
@CPTSARagon



@GobAragon
@112Aragon
@colegioprofesionalpsicologiaaragon
@colegiodetrabajadoresocialesdearagon