



SALUD EMOCIONAL COVID-19



¿Nervios a flor de piel?

A consecuencia del cambio de rutinas y del ritmo de vida por aislamiento nuestra salud emocional y la de las personas de nuestro entorno pueden verse afectadas.

DEBEMOS ESTAR ATENTOS PARA NO EMPEORAR AÚN MÁS NUESTRA SALUD EMOCIONAL Y LA DE NUESTRO ENTORNO

Los síntomas: miedo, ansiedad, nerviosismo, estrés, inseguridad, incertidumbre, desesperanza, soledad, enfado o irritabilidad. Todo ello provoca además problemas para

conciliar el sueño, desarrollar las labores cotidianas o realizar nuestro trabajo, esta dificultad para concentrarse o interesarse por otros asuntos y se ve acentuada al estar permanentemente recibiendo o buscando información sobre el tema, la preocupación por enfermar o que enfermen nuestros seres queridos, o incluso por supuesto el estar ya infectado, o alguien del entorno cercano familiar.

Recomendaciones si no estás afectado:

- **Evitar hablar del tema permanentemente** y estar siempre conectado. Sólo aumenta el nerviosismo. Planifica las horas en que te vas a informar.
- **No difundir bulos o noticias negativas**, así solo alimentamos el miedo o la falsa esperanza. Buscar y contrastar información en organismos oficiales: OMS, Ministerio de Sanidad.
- **Crear una rutina** que incluya hábitos saludables y de higiene, diferenciando las de días de entre semana a los del fin de semana.
- **Actitud optimista y realista** para ayudar a mantener la calma en nuestro entorno. **Esperar lo mejor pero prepararnos para lo peor.**
- **Evitar conductas discriminatorias, o culpar** a otros, todos cometemos errores, ahora es tiempo de solidaridad, empatía y sentirse orgullosos de cómo estamos aguantando aquí y en todo el mundo.
- **Aprovechar la situación** para estar más tiempo en familia y hacer cosas que habitualmente por falta de tiempo no podemos

Si estás afectado y/o recomiendan aislamiento domiciliario:

- No alarmarse en exceso ni ponerse en lo peor magnificando el riesgo, confiar en los sanitarios que nos atienden. **La mayor parte de enfermos se curan.**
- **Mantener las rutinas** y horarios, no alterar los hábitos saludables.
- Apoyarse en situaciones similares; **hemos superado muchas cosas a lo largo de nuestra vida.**
- Seguir **siempre** las pautas que determinan las autoridades sanitarias.
- Mantenerse **ocupado y conectado** con nuestros seres queridos.

Consejos salud emocional en niños:

1. Evitar exponerles a noticias sobre el tema durante mucho tiempo. Filtrar qué información reciben.
2. Evitar involucrarlos o que escuchen conversaciones de adultos sobre el tema.
3. Resolver sus dudas e inquietudes utilizando un lenguaje adaptado a su edad y sin mentirles.
4. Recordarles medidas higiénicas: lavado de manos, toser y estornudar en el codo, evitar compartir vasos y cubiertos
5. Que participen en las tareas y rutinas de la casa.



Photo by [Andrea Piacquadio](#) from [Pexels](#)