

CONSEJOS DE AYUDA PSICOLOGICA PARA LA POBLACIÓN ANTE LA CRISIS DEL COVID-19

CONSEJOS DE AYUDA PSICOLÓGICA PARA LA POBLACIÓN ANTE LA CRISIS DEL COVID-19

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.

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.

CONSEJOS DE AYUDA PSICOLÓGICA PARA LA POBLACIÓN ANTE LA CRISIS DEL COVID-19



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, ACERTIJS...

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”.

CONSEJOS DE AYUDA PSICOLÓGICA PARA LA POBLACIÓN ANTE LA CRISIS DEL COVID-19

Estos son los teléfonos a los 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



650.831.836

619.827.308

606.973.090



@GobAragon
@112Aragon
@copparagon



@GobAragon
@112Aragon
@colegioprofesionalpsicologiaaragon