

Orientaciones psicoemocionales para enfrentar la actual emergencia de salud. COVID-19



**Consejo de Formación
“Colegio de la Santísima Trinidad”.**

Una familia que se ve enfrentada a la reciente emergencia de salud, Coranovirus (COVID-19) y en condición de cuarentena, se encuentra bajo un importante monto de estrés, pudiendo experimentar intensas emociones de frustración, temor e incertidumbre.

A continuación, se brindan orientaciones para el bienestar emocional de las familias.



- ✓ Valida tus sentimientos y los de tu familia. Ante esta inesperada y compleja situación, es natural sentirnos preocupados, nerviosos, angustiados o molestos.



- ✓ Identifica tus emociones y su origen (contexto actual, emergencia sanitaria COVID-19).
- ✓ Comunica lo que sientes, no te lo guardes. Comparte tus vivencias y emociones a tu conyugue, a algún familiar y/o a un amigo/a.



Cuida tu salud mental y procura una buena convivencia con tu familia. Para ello considera lo siguiente:

➡ Mantente atento/a a lo que ocurre a nivel mundial y nacional, pero no te sumerjas en ello.

➡ Está bien pasar algún momento del día a solas, pero no te aísles.

➡ Esfuérzate por pensar positivo, pensar negativo no ayuda, desesperarse tampoco.

➡ Evita descargar tu frustración sobre los integrantes de tu grupo familiar. Expresa lo que sientes de manera calmada y oportuna.

➡ Procura encontrar momentos y formas de distracción en pareja o de manera individual.

➡ Recuerda que tenemos límites, no podemos controlar todo.

➡ En lo que respecta a este virus, existen muchas situaciones que escapan a nuestro control, pero podemos manejar estrategias que nos permitan protegernos y proteger a nuestra familia.

➡ Ten paciencia, no todos enfrentamos las situaciones estresantes de la misma forma; escucha, comprende, establezcan acuerdos.

➡ Aliméntate adecuadamente.

➡ Intenta mantener apropiados horarios de sueño.

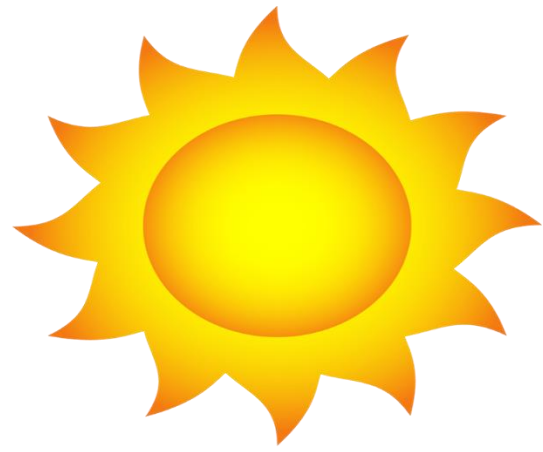
➡ Realiza ejercicio físico de manera regular.

➡ Reza.

➡ Aprovecha la luz natural (abre cortinas, sal al patio, terraza o balcón).

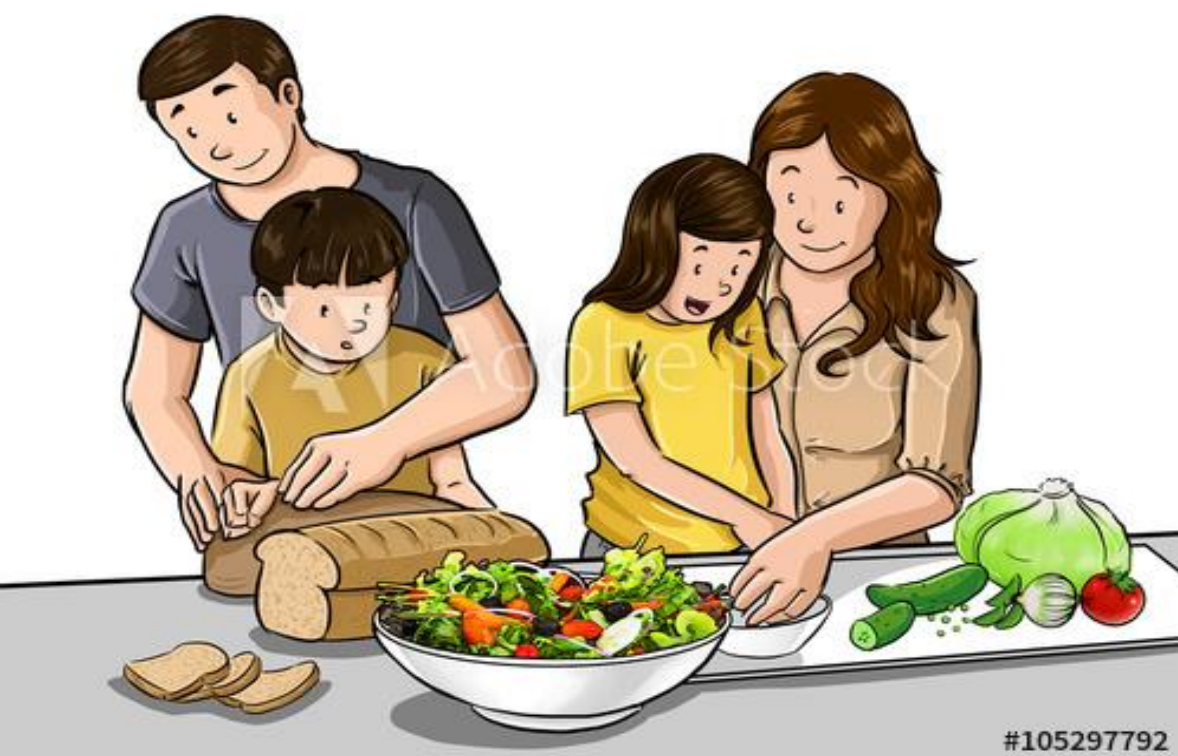
➡ Mantengan rutinas o reorganícenlas.

➡ Realiza ejercicios de relajación o meditación.



✚ Comunícate con familiares y amistades por las redes sociales, pero no pases más tiempo en ellas, de lo que compartes con **tu núcleo familiar**.

✚ Realiza actividades productivas; asea tu casa, lee, cocina e involucra a tus hijos en dichas actividades.



✚ controla tu necesidad de consumir información, hazlo una vez al día y en un horario determinado.

✚ Evita pasar mucho tiempo frente al televisor.

✚ Nunca pierdas el sentido del humor, ya que reduce el estrés, la ansiedad y mejora las interacciones en el hogar



✚ Es momento de ser fuertes, de enfrentar la pandemia como lo indica la autoridad y de esforzarnos por sobrellevar esta situación con fe y de la mejor manera posible, por nosotros, por nuestra familia, por los integrantes de mi comunidad y por mi prójimo en general.



✚ En los momentos en que te invada la angustia, la desesperación, el nerviosismo o tu ánimo decaiga, recuerda que **TODOS ESTAMOS VIVIENDO ESTA SITUACIÓN**, si nos apoyamos y nos cuidamos, no solo a nivel de la salud física, sino también, a nivel de la salud mental, nos fortaleceremos.

✚ Mantén siempre presente, que depende de todos nosotros resguardar la propia vida, la de nuestras familias y de todos los demás, siendo este el objetivo principal de mantenernos en cuarentena.

✚ Valora y agradece a nuestro padre y mater, que nos encontremos vivos.



✚ Aprovecha el tiempo que podemos pasar junto a los integrantes de nuestra familia, el hecho de que en tiempos difíciles podamos estar juntos y unirnos más.

