

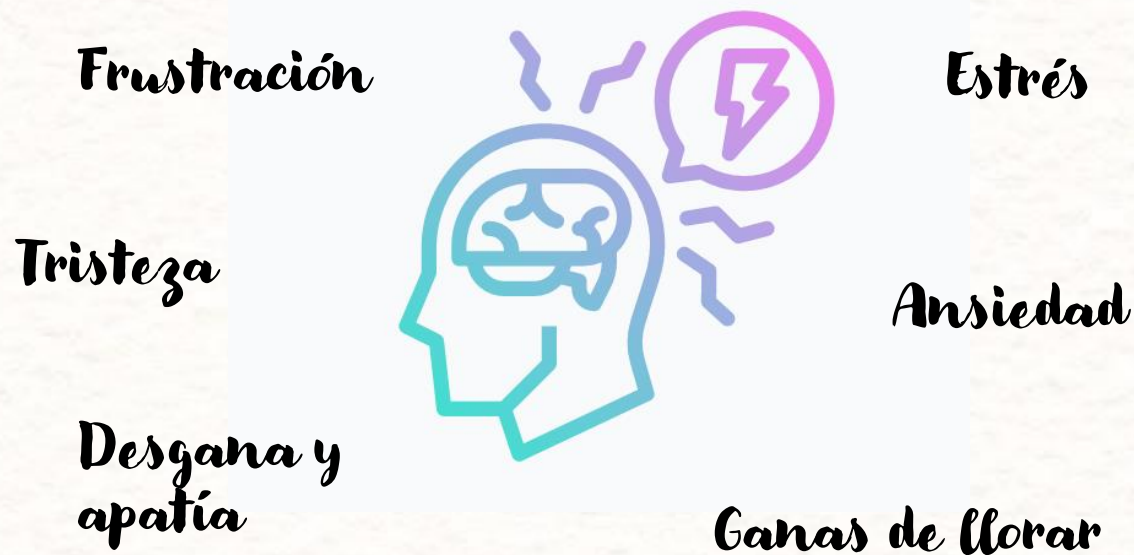
¿Y ahora qué?

Seguimos confinados:
cómo ayudar a sobrellevar la
prolongación de la cuarentena



Con el paso del
tiempo, nos
sentimos como
en una
**MONTANA
RUSA
EMOCIONAL:**

Hoy en día, muchas personas
experimentamos a menudo:



¿Pero por qué exactamente?

1. Porque estamos atravesando un DUELO



TODOS HEMOS PERDIDO
ALGO:

Nuestra rutina habitual, la libertad de
planificar nuestro futuro, el mundo ya
no es tal como lo conocíamos, y en
algunos casos hemos perdido a seres
queridos

2. Porque experimentamos posibles AMENAZAS

Tememos perder
nuestro trabajo/otras
cosas valiosas para
nosotros

Tememos por
nuestros seres
queridos y por
exponernos al volver
a la calle

Nos da miedo la
incertidumbre y no
tener tanto control
como antes

3. Porque a veces nos AUTOEXIGIMOS demasiado



Nos preocupamos y
queremos hacerlo
todo perfecto, en
todo momento



Pretendemos ser lo
más productivos
posible pero las
circunstancias actuales
no siempre lo permiten



Pensamos que
deberíamos tener la
agenda llena y
ocupar todo nuestro
tiempo continuamente



Creemos que está mal
dedicarnos a no hacer
nada en algunas
ocasiones

Recuerda que...

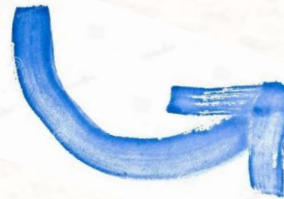
Todos deseamos que esta
situación termine pronto.



Es inevitable tener deseos,
expectativas e ilusiones cada
vez que programan una
nueva fecha...



...pero debemos tener cuidado,
porque cada vez que se prolonga
la cuarentena, repercute en cómo
nos sentimos...



Entender nuestras reacciones
nos ayudará a gestionarlo y
sentirnos mejor.

Dos consejos

No te aferres a las fechas señaladas por el Gobierno, olvídalas, y aceptemos que esta situación requerirá de un tiempo incierto.

Centrémonos en el presente, focalizándonos en lo que podemos controlar ahora, en las pequeñas metas de cada día, y en lo que sí podemos hacer HOY.

Por todos los motivos anteriores, es útil recordar:

Lo que **NO AYUDA:**

- Revisar de continuo la información sobre la situación actual.
- Intentar llenar todo tu tiempo para “no pensar”.
- Negar tus propios sentimientos.
- Exigirte estar bien continuamente.
- Pelearse con la realidad y señalar continuamente lo injusta que es (no es malo quejarse, pero ahogarse en las quejas es dañino a nivel psicológico).

Lo que **SÍ NOS AYUDA:**

- Escribir sobre lo que sientes y lo que piensas
- Reírte y utilizar el humor para potenciar los buenos momentos
- Llorar si lo necesitas
- Salir a la ventana un rato, observar y respirar lenta y profundamente
- Hacer ejercicio en casa y practicar relajación
- Mantener y cumplir las rutinas diarias para ayudar a nuestra mente con una buena organización, diferenciando días laborables y fines de semana
- Centrarte en el momento presente, intentando evitar las interrupciones
- Realizar diariamente actividades que te hagan sentir bien, quererte y cuidarte