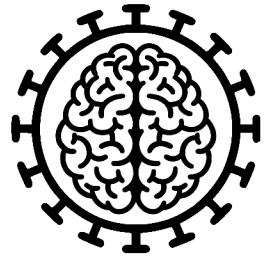


CUIDEMOS LAS EMOCIONES



INFORMACIÓN

- ★ Informarse a través de los canales oficiales.
- ★ Tener cuidado con las redes sociales (hay mucha información, pero no siempre contrastada).
- ★ Evitar la sobre-información (aumenta la angustia).
- ★ Seguir las recomendaciones sanitarias sin tomar más medidas de las necesarias (puede alimentar el miedo, especialmente a las más pequeñas).
- ★ En caso de infección, tener clara una persona de referencia de los servicios de salud con la que poder resolver dudas.

CRIATURAS

- ★ Mantenerlas informadas con explicaciones comprensibles y adaptadas a su nivel de comprensión.
- ★ Estar atentas a sus dudas o preocupaciones y darles respuestas a medida que van apareciendo, a su ritmo.
- ★ No mentir, evitando tanto el alarmismo como la minimización de lo que ocurre.
- ★ Comprobar qué información tienen de la enfermedad y corregir las ideas incorrectas.
- ★ Ayudar a contextualizar y filtrar las informaciones que reciben de otros canales.
- ★ Reducir su miedo explicándoles que las personas que tienen alrededor saben cómo cuidarse y cuidarlas.
- ★ Recordar que les transmitimos más información con las conductas y actitudes que con las palabras; mantener la calma y las rutinas habituales, en la medida de lo posible.

RELACIONES

- ★ Disfrutar de tus compañeras, aprovechar para hacer actividades agradables juntas ...
... Pero respetando espacios y tiempos propios.
- ★ Que todo el mundo tenga un rato para una misma.
- ★ Intentar entender las emociones de las otras, aunque que sean diferentes a las propias.
- ★ Ante el conflicto, hablar.

COMUNICACIÓN

- ★ Sobre todo si estás sola en casa.
- ★ Contactar con las tuyas a través de chats, Skype, llamadas o videollamadas ...
- ★ Jugar a juegos en línea con familiares o amigas.
- ★ Quedar para Skype para realizar alguna actividad "juntas" (ej .: merienda)

ACTIVIDADES

- ★ Establecer una rutina diaria y hacer una actividad lo más parecido posible en tu cotidianidad (ritmos de comidas, de sueño...).
- ★ Intentar marcar unos horarios de actividades y cumplirlos.
- ★ Cuidar la alimentación, comer bien.
- ★ Evitar un aumento de consumo de alcohol o tabaco.
- ★ Practicar algo de ejercicio o alguna técnica de relajación (yoga, respiración, meditación...).
- ★ Hacer actividades de ocio dentro de casa (juegos de mesa, puzzles, series, música, dibujo, recursos online gratuitos...).
- ★ Evitar pasar demasiadas horas con pantallas, hacer actividades variadas.
- ★ En la medida de las propias posibilidades, intentar participar en alguna iniciativa de apoyo comunitario

OTROS

- ★ Tener presente que se trata de una situación temporal y que cuando termine podremos retomar nuestras vidas.
- ★ Estemos, sin embargo, preparadas para que dure más de lo inicialmente previsto.
- ★ Aceptar que hay una parte de la situación que no podemos controlar y no depende de nosotras.
- ★ Se trata de un problema colectivo que se ha afrontar con responsabilidad y serenidad.
- ★ Evitar el catastrofismo o la culpa.
- ★ Usar el sentido del humor, encontrar si hay una parte cómica.
- ★ Intentar ser creativas.
- ★ Intentar aprender de la experiencia.

**SUPORT MUTU
VALLCARCA**

SomVallcarca@gmail.com
t.me/VallcarcaVKK

