**Orientaciones para la gestión psicológica de la cuarentena por el coronavirus**

1.- AYUDAR A COMPRENDER LA REALIDAD :

Debido a la situación que estamos viviendo, dónde nos vemos afectados por una pandemia, originada por un virus llamado COVID 19. En nuestra sociedad nos hemos enfrentado a otros virus, pero ninguno con la capacidad de contagio que está presentando este.

2.- FOMENTAR LA RESPONSABILIDAD Y LA SOLIDARIDAD

Debemos quedarnos en casa para protegernos nosotros y al resto de nuestra sociedad.

Debemos cumplir con las indicaciones de higiene y responsabilidad social:

* Lavándonos las manos frecuentemente
* Evitar en la medida de lo posible el contacto físico.
* Cuando estornudamos, taparnos con el antebrazo.
* Salir a la calle solo en caso de necesidad, comprar, sacar a nuestros animales domésticos.....

3.- PLANIFICA LA NUEVA SITUACIÓN

Nuestra vida ha cambiado sustancialmente. Modificando nuestras rutinas y, por lo tanto, hemos de organizar bien lo que podemos hacer, cuándo y cómo hacerlo.

Piensa en actividades para realizar solo, si es el caso, o en compañía. No lo dejes a la improvisación.

Piensa en todo lo relacionado que necesites en alimentación y otros productos para salir las menos veces posibles.

Procura escribir todas las ideas que se te ocurran para estar tiempo en casa sin salir.

Respetar espacios y tiempos diferenciados, así como necesidades específicas es imprescindible.

Puede resultar útil, establecer una planificación distribuyendo las funciones, horarios y espacios de los miembros familiares, en un lugar visible. Quizás no lo hemos hecho nunca, pero a veces las crisis pueden ser utilizas positivamente para incorporar hábitos saludables.

4.- INFÓRMATE ADECUADAMENTE

Es imprescindible informarnos, por supuesto, pero hagámoslo adecuadamente. Busquemos la información oficial y necesaria, pero evitemos la sobreinformación. Ésta puede ser muy nociva y provocar sensaciones de desasosiego que son absolutamente contraproducentes. Información sí, pero la justa. Informa, asimismo, a quienes te acompañan en casa. Con prudencia y mensajes constructivos. Evita difundir y esparcir rumores y hablar constantemente del tema y especialmente a los más pequeños. Cuidemos el consumo de las redes sociales. Existen numerosas noticias falsas e informaciones inútiles que afianzan el temor y nos alejan de la tranquilidad.

Aquí os dejo una página, donde tratan de desmontar los bulos que corren por las redes, y tendréis acceso a a redes oficiales de información.

<https://maldita.es/coronavirus>

5.- MANTENGAMOS LOS CONTACTOS

Mantengámonos conectados con nuestros familiares, amigos, compañeros de trabajo y especialmente con los mayores sean o no familiares nuestros.

Conversar con ellos sobre cómo estamos afrontando la situación nos ayudará; evitando, eso sí, en lo posible, alimentar miedos e inquietudes.

Utilicemos cuando sea posible las videollamadas para facilitar el contacto y aportar tranquilidad.

6.- APROVECHA EL MOMENTO

Aprovecha esta nueva situación que sabemos que será temporal para hacer cosas y disfrutar de momentos que casi nunca podemos vivir por el ritmo y organización de vida que solemos desarrollar.

Son muchas las actividades de las que nos podemos aprovechar. Puede que nos resulte raro. Al no formar parte de nuestras rutinas, podemos llegar a pensar que no podemos o no sabemos vivirlas. Pero esto no tiene por qué ser así. Al contrario.

Espacios para estar juntos, leer, también para trabajar. Para jugar con nuestros hijos. Juegos de mesa, interactivos on line en familia, momentos de lectura juntos, selección de vídeos de música, tutoriales o películas para compartir... Busca la complicidad de quien te acompaña.

7.- TIEMPO PARA LA CREATIVIDAD

Puede ser el tiempo perfecto para la creatividad. En solitario o en compañía. Para cocinar, por ejemplo, para hacer pequeños arreglos, que siempre dejas para otro momento o para decorar la casa. Organiza por ejemplo un concurso de ideas para decorar la casa, o preparar comidas diferentes. Organiza también tus armarios, desecha ropa que ya no utilizas, piensa en quién puede aprovecharse de ella. Procura hacer esto en compañía si es el caso, anotando todas las ideas que surgen entre todos. Un taller de cuentos, relatos breves, o pequeñas historias puede ser muy divertido. Cuando todo esto pase puede que haya menos momentos para estas actividades.

8.- TIEMPO PARA HACER DEPORTE EN CASA

También podemos hacer deporte en casa. Planifiquemos esta posibilidad. Podemos encontrar nuevas aplicaciones o tutoriales para diferentes edades. Además de divertido, nos mantendrá en forma y aumentará las sustancias estimulantes de nuestro cuerpo que nos hacen sentir bien. Reduce los síntomas de depresión y ansiedad, mejora el funcionamiento de nuestro cerebro, activa nuestro cuerpo, aumenta la sensación de bienestar.

9.- OBSERVA EL ESTADO DE SALUD DE QUIENES TE RODEAN

Evitando la obsesión, por supuesto, valora el estado salud en el que os encontráis. Procede como informan las autoridades si detectas alguna situación que te preocupe.

Debemos dar importancia del autocuidado:

* Recibir luz natural 20 minutos al día
* Dieta equilibrada
* Dormir un número de horas adecuadas,
* Y, muy importante, no perder el sentido del humor.
* Pedir ayuda en tu red de apoyo, cuando lo requieras.

10.- CUIDA ESPECIALMENTE TU ESTADO DE ÁNIMO, LO QUE DICES Y CÓMO LO DICES

Especialmente si tenemos niños en casa, pero no solo, cuidemos mucho nuestros pensamientos y emociones, de manera que podamos construir y responder adecuadamente a momentos en los que el ánimo falla y la sensación de incertidumbre y desasosiego surge.

ORIENTACIONES ESPECÍFICAS PARA PADRES

**1. ¿CÓMO EXPLICÁRSELO A NIÑOS Y NIÑAS?**

Los niños no son adultos en miniatura, sino que tienen una serie de características psicológicas, evolutivas y emocionales que debemos conocer los adultos, para entenderles, y que puedan entendernos también a nosotros, ofreciéndoles información adecuada y adaptada.

**A – INFORMAR**

**PASOS:**

1. Acudir a fuentes oficiales y buscar información contrastada por expertos: Ministerio de Sanidad, Colegios Profesionales Sanitarios, Organismos Oficiales, OMS, etc.
2. Preguntarles qué información saben, posibles dudas o temores relacionados con el virus, así como información errónea que han escuchado o mal interpretado.
3. Aclararles todas las dudas que puedan tener, de manera sencilla, y transmitiéndoles calma y seguridad.

**¿QUÉ EXPLICARLES SOBRE EL CORONAVIRUS?**

* No esperar a que pregunten para hablarlo con ellos/as.
* Corregir información errónea o mal interpretada.
* Ser sinceros en cuanto a que se trata de un virus peligroso porque se contagia con facilidad, y por lo tanto debemos protegernos de él.
* Informar sobre los síntomas más frecuentes: fiebre, tos y sensación de falta de aire.
* Informar que la mayoría de los casos se recuperan, pero los mayores son los que más deben cuidarse de este virus.
* Dar seguridad y confianza informándoles de que hay muchos profesionales sanitarios para curar, entender el virus, reducir sus riesgos y encontrar una vacuna.

**B – EXPLICAR**

**¿CÓMO EXPLICÁRSELO A NIÑOS Y NIÑAS?**

* No ignorar sus miedos o dudas.
* Utilizar un lenguaje adaptado a la edad del menor y a sus conocimientos o nivel madurativo.
* Entender que si no se lo explicamos bien recurrirán a argumentos fantasiosos para compensar la falta de información.
* Hablar con frecuencia sobre el tema pero sin saturarles con demasiada información. Normalizar que se hable sobre ello sin que sea un tema tabú.
* Promover espacios de encuentro para la comunicación con ellos donde se sientan seguros y tranquilos para expresar, escuchar y preguntar
* Evitar hacer referencia a las personas que están muy enfermas o han fallecido
* Ser honestos y evitar largas explicaciones, respondiendo a sus dudas o miedos que puedan tener.
* Transmitir que pueden expresar sus dudas y confiar en nosotros.
* Si no tenemos todas las respuestas, ser sinceros, quizás podamos buscar respuestas juntos.
* Usar dibujos o representaciones gráficas sencillas para explicar cómo se produce el contagio (por ejemplo, que nació en China, que le gusta mucho viajar, y que de momento, Italia y España son dos países que le gustan mucho,..).

**C- PROTEGER**

¡Es un buen momento para transmitirles medidas de higiene para toda la vida! Hay que seguir las recomendaciones y medidas de prevención que determinen las autoridades sanitarias y confiar en ellos porque saben lo que tienen que hacer, ya que cuentan con los conocimientos y los medios.

**DARLES EL *SUPER-PODER* PARA PROTEGERSE**

* Lavarse las manos con jabón “*mientras inventamos una canción sobre el virus, decimos una tabla de multiplicar o contamos de 20 hasta 0 al revés*, frotando con fuerza, en la superficie y los lados.
* Al toser o estornudar cubrirse la boca y la nariz con el codo flexionado o con un pañuelo desechable que tiramos a la basura “*como si fuera una llave mágica de kárate para protegernos frente a los virus malos*”.
* Evitar tocarse los ojos, la nariz o la boca “*como un juego en el que pierde un punto quien lo haga”.*
* Evitar el contacto físico con otros niños o u otras personas, aunque me apetezca mucho jugar o tocar a la otra persona. Esto será solo por un tiempo corto, podremos volver a abrazar o tocar a mis amigos muy pronto.
* Saber que puede contar con un adulto si no se encuentra bien físicamente o hay algo que le preocupe.
* Mostrar cuidado en cómo nos relacionamos con otras personas, evitando las conductas de rechazo o discriminación. Nuestro temor puede hacer que nos comportemos de forma inadecuada, rechazando o discriminando a ciertas personas.

Aunque no nos demos cuenta, nos están mirando y aprendiendo, demos un ejemplo de medidas preventivas de higiene y salud y de calma.

**2. RECOMENDACIONES PARA PADRES**

Seguir las recomendaciones anteriores, y además:

* Lo más importante es mantener la calma, y saber manejar el estrés
* Vigilar nuestras conversaciones con otros adultos, o de otros adultos, los niños y niñas nos escuchan y perciben nuestro miedo.
* No alarmarse ni estimular al miedo. Ser realista, la inmensa mayoría de las personas se están curando.
* Protegerles de toda la información que pueda puede ocasionarles malestar y preocupación porque pueden no interpretar bien la información. Tener en cuenta que la información en las redes sociales suele ser superficial, incompleta o errónea.
* Evitar que naveguen solos por internet buscando información no adecuada sobre el Covid 19.
* Dar seguridad sobre el estado de salud de los adultos de su entorno, como por ejemplo los abuelos, informarles que saben protegerse y cuidarse. Si suelen ver a otros familiares con frecuencia y debido al virus han disminuido las visitas promover contactos virtuales, para darles la tranquilidad de que sus seres queridos están bien.

**3. COMO NO VAN AL COLEGIO....**

Durante el período del tiempo que los menores estarán sin acudir al centro educativo, actividades extraescolares u otras actividades, es importante planificarse con antelación e informarles sobre ello.

Algunas recomendaciones:

* Mantener los horarios y hábitos familiares habituales, evitando que esta situación altere el orden, estructura y seguridad que dan las rutinas.
* Promover tiempo para el juego libre, deporte, movimiento corporal, incluso dejar tiempo para el aburrimiento.
* Procurar un hábito de horarios, tareas y responsabilidad en base a su edad, dedicando un tiempo diario a la lectura, tareas o estimulación intelectual.
* Diferenciar entre los horarios y rutinas de un día entre semana de los del fin de semana.
* Buscar la mejor forma de conciliar la vida laboral y familiar organizando los horarios con el otro progenitor, familiares, u otros apoyos, si los hubiera.
* Aprovechar esta situación para pasar más tiempo de disfrute y ocio en familia, algo tan necesario y escaso habitualmente.

ORIENTACIONES PARA LA GESTIÓN EMOCIONAL

Podemos estar sintiendo...

1. INCERTIDUMBRE Y MIEDO

A la enfermedad, a perder la salud, a morir, a los problemas económicos derivados, a perder la vida que teníamos, a la falta de recursos asistenciales y de alimentación. En estos momentos el sentir miedo ante una situación novedosa y sin precedente es normal y puede desembocar en reacciones muy diferentes, de bloqueo y sufrimiento, o de forma más funcional, en acción creativa y ayuda a los demás.

Pensamientos: “Me va a pasar a mi”, “no voy a poder pagar la hipoteca”, “y si le pasa algo al abuelo y no hay camas en el hospital”, “a ver cómo remonto yo esto…”

Normalicemos el miedo, cambiemos su significado viéndolo como un aliado que nos puede ayudar a gestionar la situación.

2.-FRUSTRACIÓN

Por no poder seguir adelante con nuestros proyectos, por no tener libertad de movimiento. En definitiva, por perder la libertad y no poder ejercer nuestros derechos de elección y acción. Partimos de un nivel de tolerancia a la frustración muy baja; en nuestro día a día estamos acostumbrados a tenerlo todo de forma inmediata. Esta nueva situación requiere tener paciencia, aparcar nuestros proyectos y hábitos por un fin superior que nos trasciende.

Pensamientos: “No puedo ni salir”, “ya no puedo llevar a los niños al parque”, “no voy a poder acabar el proyecto”, “quiero abrazar a mi familia y no puedo”

Esta situación nos presenta una oportunidad para trabajar la paciencia y nuestra tolerancia a la frustración.

3. RABIA Y ENFADO

Aparecen en los momentos en que pensamos que se están dando injusticias que interfieren en nuestra vida. Estas emociones están dirigidas al causante percibido de la situación, pero hay veces que el causante no está bien identificado y esto puede generar reacciones de enfado con diferentes colectivos, la sociedad o el gobierno, y nos lleva a conductas que no son de ayuda, como “rebelarnos” y salir a la calle porque interpreto que el gobierno no lo ha parado a tiempo, no volver a comprar en un “chino”.

Pensamientos: “Es injusto que yo esté metido en casa, el Gobierno tendría que haber cerrado antes”, “no hay derecho a que los chinos ya estén bien y nosotros ahora sufriendo lo suyo”.

La rabia puede ser un gran instrumento en nuestra vida ya que nos permite eliminar las injusticias que aparecen en ella.

4.- AMBIVALENCIA

Nos encontramos en una situación de ambivalencia emocional. Por un lado podemos sentir alivio o alegría por estar en casa y no ir a trabajar, pero por otro nos visitan emociones desagradables como las que hemos mencionado anteriormente. La ambivalencia es inherente al ser humano y puede generar un sentimiento secundario de culpa; aceptar la existencia de esta batalla interna puede hacer que la culpa disminuya y podamos normalizarla.

Pensamientos: “Qué bien que me quedo en casa y puedo hacer cosas que nunca hago, voy a poder descansar; aunque qué agobio no saber cuándo acabará esto, me estoy ahogando un poco voy a salir a la calle…”

Dejemos de luchar contra esta ambivalencia para ganarle la batalla a la culpa.

5. DESORIENTACIÓN Y DESORGANIZACIÓN

Estamos acostumbrados a seguir horarios establecidos por nosotros mismos o terceros, que han desaparecido y nos dejan algo desorientados y nos desorganizan. Las personas somos seres de rutinas y además, la vida está llena de automatismos que hemos construido durante años. Todo esto nos da sensación de control y no nos supone mucho esfuerzo. Ahora tenemos una nueva labor de reorganizar nuestra rutina.

Pensamientos: “¿Y ahora qué hago? ¿cómo organizo mi día?”, “¿estará bien si hago esto? se me están pasando las horas y no he hecho nada”.

Procuremos generar nuevas rutinas flexibles siendo amables con nosotros mis mos y dándonos permiso y tiempo para adaptarnos.

6. ABURRIMIENTO Y DESMOTIVACIÓN:

Una de las emociones que podemos sentir es el aburrimiento, porque al ser seres sociales nuestro ocio está muy relacionado con el contacto con los demás. La situación de aislamiento limita enormemente nuestra necesidad de vinculación.

Pensamientos: “Y, ¿cómo voy a llenar este tiempo?, ¿y el de mis hijos?”, “¿cuándo podré salir a tomar algo o juntarme con mis amigos?”.

Aprovechemos este momento para desarrollar nuestra parte más creativa.

7. TRISTEZA:

La situación que estamos viviendo puede suponer un duelo, una ruptura con nuestra cotidianidad. Posiblemente esta emoción pueda aparecer más adelante debido al mantenimiento de esta situación y la cronicidad de escuchar noticias negativas, del aislamiento y de sentirnos impotentes.

Pensamientos: “Me siento baja de ánimos”, “no tengo ganas de hacer nada”, “todos los días son iguales y muy monótonos”, “tengo ganas de llorar”.

Toda pérdida puede generar tristeza, pero podemos ver en esta emoción una oportunidad para valorar y crecer.

JUNTOS ,RESPONSABLES ,FUERTES Y PRE`PARADOS EL COVID 19, JAMÁS PODRÁ CON TODOS NOSOTROS

Fuentes consultadas:

Colegio Oficial de psicólogos Madrid

Asociación PSYCAST

OME Asociación de Salud Mental y Psiquiatria Comunitaria

Para cualquier duda, asesoramiento o necesidad que presentéis en la que os podamos echar una mano.

Ahora más que nunca el DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN DEL CANTIN Y GAMBOA, A VUESTRA DISPOSICIÓN.

Os facilito mi correo, y nos pondremos en contacto a la mayor brevedad.

[Alejandro@cantinygamboa.es](mailto:Alejandro@cantinygamboa.es)