

10 CONSELLOS PSICOLÓXICOS PARA O CONFINAMENTO POR COVID-19



ACTUALIZA

a túa información sobre a situación de emerxencia, como moito 2 veces ao día, con **fontes fiables** como son o Ministerio de Sanidade e a Consellería de Sanidade de Galicia, ou a través da web OMS sobre o coronavirus.

Mantente ao día das medidas adoptadas polo autoridades sanitarias.



1



2

SÉ SOLIDARIA/O

Permanecer **na casa** é unha forma de **protexerte** a ti mesmo/a e aos demais. Fala coas persoas que te rodean cunha **actitude positiva e responsable**.

OBSERVA

como está o teu **corpo**.

Escóitao e ante calquera signo de malestar como tose, febre ou dificultade para respirar chama ao 900 400 116 con tranquilidade. Evita acudir aos centros de saúde e urxencias médicas.



3



MANTÉN

rutinas de coidado: **lavar as mans** con frecuencia, usar panos de usar e tirar e manter a **distancia** recomendada con outras persoas. Cumprir as indicacións fai que nos sintamos máis seguros/as.

CAMBIA

os **pensamentos** negativos por outros **positivos**. Vive o día a día e planifica pouco a pouco.



4

5

10 CONSELLOS PSICOLÓXICOS PARA O CONFINAMENTO POR COVID-19



SENTIR

medo, preocupación, ansiedade, estrés... é normal ante unha situación tan excepcional. As **emocións** teñen un papel adaptativo e **todas** son **necesarias**. Se observas que as túas emocións son moi intensas, e non es capaz de xestionalas, pide axuda psicolóxica.

6



AS TÚAS FORTALEZAS

Na túa vida contas con experiencias previas nas que **superaches** a túa ansiedade e o teu medo. Dentro de ti posúes os recursos necesarios para facer fronte a situacións adversas, úsaos para resolver dunha maneira **saudable** esta nova situación.

7

ORGANÍZATE

na casa e no traballo. Na casa comparte as tarefas coas persoas coas que convives. No traballo explica a túa situación persoal e se tes que teletraballar, establece un espazo e un horario. As **rutinas** dan sensación de **normalidade** e de **control**.

8



MANTENTE CONECTADO/A

cos teus familiares e amigos/as. Aproveita a **tecnoloxía** para comunicarte, especialmente coas persoas que están illadas. Utiliza o humor para ter unha visión máis distendida da situación.



9

OPORTUNIDADE

en tempos de **crise**. Este tempo de recollemento pode ser enriquecedor e unha oportunidade para reflexionar, ler, darlle corda á nosa creatividade, xogar cos fillos e fillas e aproveitar para facer aquilo na túa casa que non puidiches por falta de tempo.

10



Tócanos vivir un momento **excepcional e temporal** do que todos e todas imos aprender.