

CONSELLOS PARA LEVAR A CRISE DO COVID-19

O confinamento alterou as nosas vidas: costumes, convivencia, relacións familiares e sociais, traballo, etc. podendo ter impacto psicolóxico e consecuencias laborais, persoais e familiares. **Sentir malestar, medo, incertidume, frustración, inseguridade nestas circunstancias é normal, pero pódense facer cousas** para que esta vivenza teña unha menor repercusión na nosa saúde mental:



PROTÉXETE

Cumpre as medidas de prevención para sentirti segur@. Se te protexes a ti, protexes aos demais



LEMBRA FORTALEZAS

Contas con experiencias previas nas que tiveches que superar a túa ansiedade ou medo. Posúes os recursos para afrontar a situación, úsaos!



ORGANÍZATE

Tanto na casa como no traballo. Comparte as tarefas domésticas e se tes que teletraballar, faino establecendo un espazo e un horario



DEDÍCATE TEMPO

Para coidarte a ti mesmo, teu benestar físico e emocional (descansar, darte un baño, ler, relaxarte...)

LEMBRA: MANTENTE CONECTADO/A cos teus familiares e amigos/as. Aproveita a tecnoloxía para comunicarte. Utiliza o humor para ter unha visión máis distendida da situación.

Se o teu malestar aumenta podes solicitar atención psicolóxica chamando ao 112 ou ao 91 700 79 88

**Se tes NEN@S
ou ADOLESCENTES**



1. **INTERÉSATE**. Explora que pensan e senten. Valóralles o seu esforzo e capacidade de adaptación
2. **SÉ SINCER@**. Explicalles con claridade e cariño a información da que dispós
3. **COMPARTE** hábitos saudables (comida, hixiene...) e pon unha rutina diaria dándolles espazos para a súa autonomía e creatividade
4. **EXPLÍCALLE**s que estamos nunha situación excepcional

**Para as nosas
PERSOAS MAIORES:**



1. **PODEN SENTIR** medo, soidade, nervios... é normal. Transmítelle calma
2. **AXÚDALLES** a realizar actividades (ver fotos, oír música, pasatempos, que fale da súa vida...) e tenta que se movan
3. **ACOMPÁÑAOS** explicalles que non podes visitalos e chámalos varias veces ao día