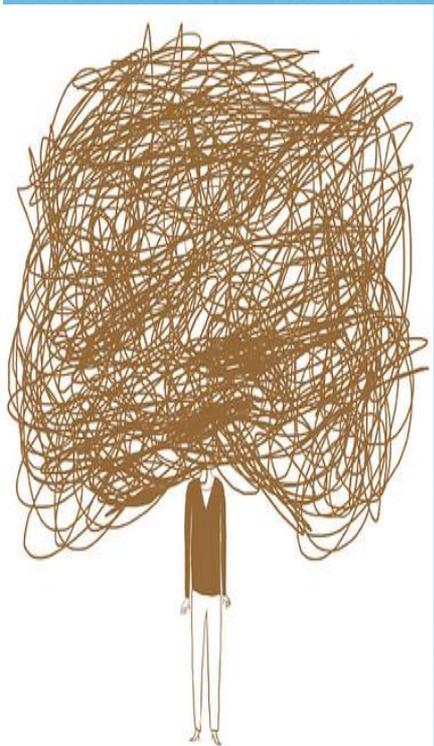


**CONSEJOS DEL PSICÓLOGO@ ANTE EL  
CORONAVIRUS COVID-19**, basados en recomendaciones del colegio

**CENTRO DE SERVICIOS SOCIALES  
COMUNITARIOS DE VÉLEZ-MÁLAGA**

oficial de psicólogos

**ES NORMAL QUE SIENTAS EMOCIONES DISTINTAS Y A VECES HASTA CONTRADICTORIAS AUNQUE NO ESTÉS ENFERM@**



**ES POSIBLE QUE LAS EMOCIONES QUE SIENTAS SEAN MUY INTENSAS, SE REPITAN UNA Y OTRA VEZ Y TE DUREN MUCHO TIEMPO**

# qué emociones puedo sentir

nervios, agitación, tensión, sensación de peligro

NO PUEDO DEJAR DE PENSAR EN OTRA COSA QUE NO SEA LA ENFERMEDAD, O LA PREOCUPACIÓN POR SI ME PONGO ENFERMO

*Me paso todo el tiempo viendo y oyendo información sobre coronavirus*

TENGO DIFICULTAD PARA CONCENTRARME O INTERESARME POR OTRAS COSAS

Tengo tanto miedo que no soy capaz de hacer nada

Estoy alerta, analizando las sensaciones de mi cuerpo , y viendo si son síntomas de enfermedad, aunque a veces sean habituales en mí

PERO...HAY MÁS....



LA PREOCUPACIÓN ME DESBORDA Y PREGUNTO  
CONSTANTEMENTE A MI FAMILIA SOBRE CÓMO SE SIENTE ..O  
CUANDO HAY QUE SALIR A LA CALLE ADVIERTO A LOS DEMÁS  
DE TODOS LOS PELIGROS QUE NOS ACECHAN

ME LATE MÁS RÁPIDO EL CORAZÓN, RESPIRO MUY RÁPIDO  
(HIPERVENTILACIÓN), SUDO MÁS DE LA CUENTA, TIEMBLO SIN MOTIVO

TENGO PROBLEMAS PARA DORMIR

# QUÉ TE ACONSEJAMOS.....

**Identifica los pensamientos que te hacen sentir mal .**

Si pienso siempre en síntomas del coronavirus puede que aumente mi malestar

**Reconoce tus emociones y acéptalas**

Cuéntaselo a las personas más cercanas ...seguro que te ayudarán.

**CUESTIONA LOS DATOS QUE TE OFRECEN**

BUSCA FUENTES DISTINTAS PARA CONTRASTAR Y COMPRUEBA LA INFORMACIÓN EN MEDIOS OFICIALES .

EVITA LAS INFORMACIONES DIFUNDIDAS POR REDES QUE ALARMAN Y DAN INFORMACIONES SIN VERIFICAR



# QUÉ TE ACONSEJAMOS.....

○ *TENEMOS QUE CONTAR A LOS NIÑOS LA VERDAD DE LO QUE OCURRE CON MENSAJES ADAPTADOS A SU EDAD*

TAMBIÉN TENEMOS QUE EXPLICAR A

NUESTROS MAYORES

LA INFORMACIÓN REAL Y

SIN ALARMISMOS

○ **NO ESTÉS TODO EL TIEMPO INFORMÁNDOTE, NO TE AYUDA**

**A SABER MÁS Y TE PONE MÁS NERVIOS@**

○ **Contrasta la información que compartes EN REDES SOCIALES con fuentes oficiales**





# ME VOY A CUIDAR

SÉ OPTIMISTA .....sé realista.....céntrate en los datos ..**TU PUEDES**

**Sigue con tus rutinas diarias ...ordena tu vida...no te abandones en el sofá**

HAZ CASO A LOS SERVICIOS DE SALUD Y LLEVA A CABO LAS NORMAS DE HIGIENE Y PREVENCIÓN

**NO HABLES TODO EL TIEMPO DE LO MISMO**

**TUS AMIG@S, TU FAMILIA.....ES TU PRINCIPAL RECURSO, APÓYATE EN ELL@S**

AYÚDALOS TAMBIÉN A ELL@S A MANTENER LA CALMA



# Si tengo factores de riesgo.....

**SIGUE LAS RECOMENDACIONES DE PREVENCIÓN DE TU ENFERMEDAD Y LOS CONSEJOS ESPECÍFICOS PARA TU PROBLEMA**

**INFORMÁTE DE MANERA REALISTA Y SIGUE LOS CONSEJOS PARA  
CUIDARTE EMOCIONALMENTE QUE HEMOS SEÑALADO ANTES**

**NO TRATES ESTO COMO ALGO QUE NO TE VA A PASAR A TI PARA EVITAR EL MIEDO Y LA ANSIEDAD , SIN DARLE IMPORTANCIA PERO TAMPOCO TE CONVENZAS DE QUÉ VAS A ENFERMAR .SÉ REALISTA CON LOS DATOS.**

**APROVECHA PARA HACER COSAS QUE TE GUSTAN Y QUE NUNCA PUEDES HACER, TEN UNA RUTINA DIARIA Y TEN PRESENTES CUÁLES SON LAS EMOCIONES QUE PUEDEN APARECER DURANTE ESTOS DÍAS COMO ANSIEDAD, FRUSTRACIÓN, ENFADO, ABURRIMIENTO , MIEDO O DÉSPERANZA**

**MANTENTE EN CONTACTO CON LA GENTE QUE QUIERES**



# Y SI YA ME LO HAN DIAGNOSTICADO

MANTEN TU MENTE OCUPADA...HAZ PLANES, PROYECTOS....

**CONTROLA LOS PENSAMIENTOS QUE TE INVADEN .NO TE PONGAS EN LO PEOR**

**SÉ REALISTA . LA MAYOR PARTE  
DE LA GENTE SE CURA**

CUANDO SIENTAS MIEDO, PIENSA EN TODO LO QUE HAS SUPERADO HASTA AHORA ...ENFERMEDADES, PROBLEMAS

.....siempre lo has conseguido

Y aunque nos repitamos ,cuenta con amigos, con tu familia, apoyate en  
ell@s

**Y POR SUPUESTO, SIGUE LAS INDICACIONES MÉDICAS CON RIGOR**

# 5 cosas que puedes hacer para controlar la ansiedad

## 1. Distrae la atención.

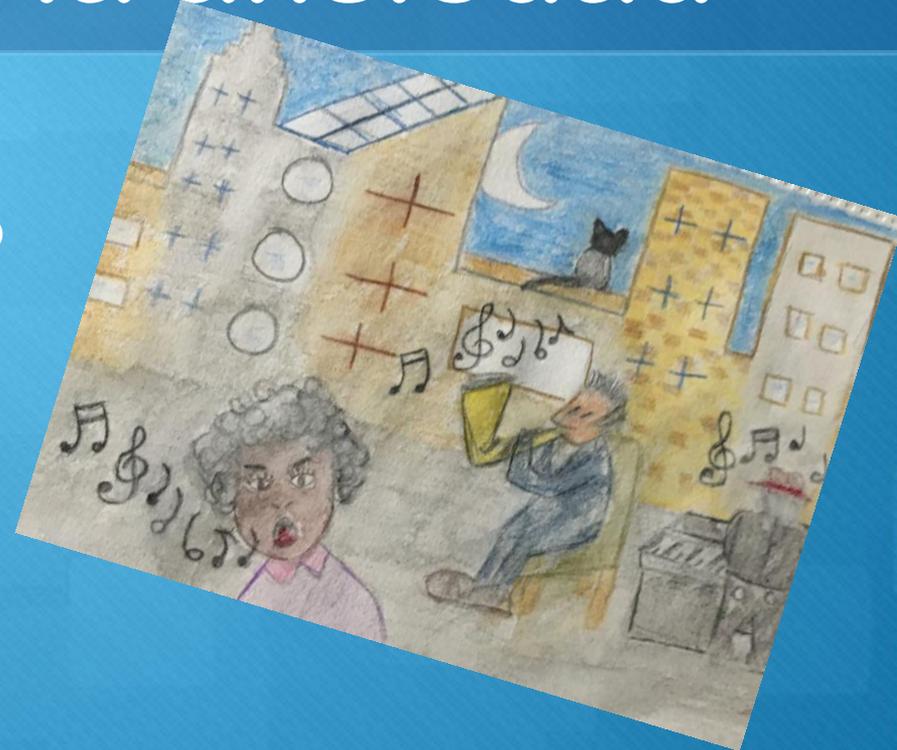
Si mantienes tu cabeza ocupada no puedes tener pensamientos

negativos

ni fijarte tanto en las sensaciones

que te provoca la ansiedad. Charla

con alguien, canta, lee. Realiza algún cálculo mental...



## 2.-RESPIRA

Práctica ejercicios de respiración profunda, en los momentos que estés más tranquilo, de forma que cuando los vayas dominando, los utilices para combatir la ansiedad.

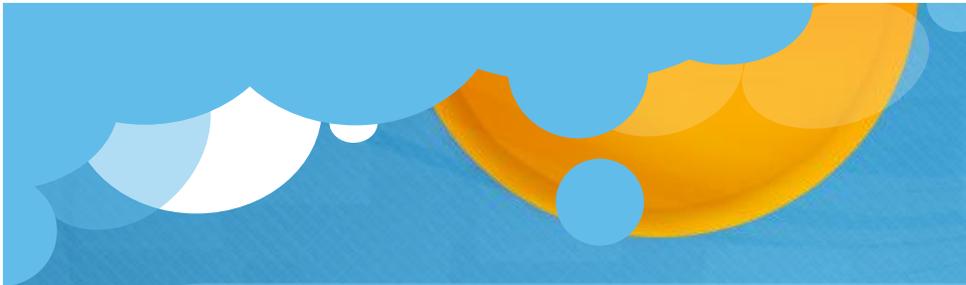
-Ponte una mano en el pecho y otra en el estómago.

-Toma aire lentamente, por la nariz, empujándolo hacia abajo, de forma que el pecho no se mueva y la barriga y el estómago se inflen. Mientras haces esto, cuenta

hasta 5.

-Retén el aire mientras cuentas hasta 3.

-Expulsa el aire lentamente contando hasta 5 por la boca.



## 3.-RELÁJATE

La relajación muscular también es incompatible con la tensión que produce la ansiedad. Los ejercicios de relajación consisten en ir tensando y destensando grupos musculares de forma que consigamos práctica para relajarlos en los momentos difíciles. Puedes encontrar en internet videos y audios para ello. Los métodos de Jakobson y Schultz suelen ser los más empleados.





# 4.-UTILIZA AUTOINSTRUCCIONES

Busca los pensamientos o frases que te sean más útiles para tranquilizarte, dílos en voz alta o piénsalos. “Para”, “Stop”, “Esto se va a pasar”, “ Voy a controlarlo”, “ Dentro de un rato estaré bien”, “ Estas sensaciones no producen ningún daño”, “ No pienses lo peor”, “ Puedo controlar lo que pienso”...



# 5.-usa tu imaginación

Céntrate en imaginar de la manera más real posible situaciones en las que te sientes bien: “ Estoy tumbado en la playa y oigo el mar...”, “ Me encuentro con mis amigos y...”

**POR ÚLTIMO**

**PRÉMIATE**

Cuando tus niveles de ansiedad vayan bajando,  
dite a ti mismo lo fuerte  
y poderoso que has sido al afrontar esta situación.