

Coronavirus (Covid-19)

Recomendaciones para el cuidado emocional propio y en tu hogar

A continuación, algunas recomendaciones que nos comparte el equipo psicosocial, desde la Dirección de Reparación, para el cuidado de nuestra salud y la de nuestros familiares durante estos días de emergencia nacional por la presencia de algunos casos del Covid- 19, en los que como medida preventiva muchos estaremos en casa.

Evita la sobreinformación. Si bien es necesario mantenernos atentos de las disposiciones de la Unidad y del Gobierno ante la presencia de casos en nuestro país, el estar constantemente revisando redes sociales, mensajes de WhatsApp sobre el tema, noticieros y demás, puede generarnos demasiada ANSIEDAD.

Hagamos pequeños ejercicios como: no responder inmediatamente un mensaje de Whatsapp que recibimos que haga referencia al COVID - 19, o estar chequeando todo el tiempo el teléfono o qué nueva información ha salido en las noticias, entre otras cosas. Hacer esto nos ayudará a aumentar la tolerancia hacia la incertidumbre que nos genera el no saber qué va a pasar, o el tiempo que estaremos en casa.

Una forma de cuidarnos es reconocer hasta qué punto nos está afectando tener las noticias todo el día encendidas. Recuerda que puedes delimitar unas horas del día, o mejor, elegir un momento concreto, el que prefieras en el cual te informarás sobre lo que está sucediendo, pero solo una vez al día. Entre tanto podemos ocupar nuestro día realizando nuestras actividades laborales o ayudando a nuestros hijos e hijas con las labores académicas, por ejemplo.

- **No contribuyas a la desinformación.** Es importante reconocer que no toda la información que encontramos en internet, ni que escuchamos en la radio es verdad. Cuidémonos y cuidemos a las personas que queremos de la desinformación.
- **Mantén una actitud positiva.** Recordemos que estas medidas de confinamiento en casa son una forma de cuidarnos todos, reduciendo la posibilidad de contagio y transmisión del virus.

Recordémonos que se están tomando estas difíciles medidas en beneficio común y que estamos protegiendo a toda nuestra población.

- **Mantente unido a tus amigos y familiares, utilizando la tecnología.** Esto ayuda a disminuir nuestra sensación de aislamiento y la ansiedad que

podríamos estas sintiendo. Emplea estos canales para divulgar solo información útil y confirmada de buena fuente sobre el tema (especialmente consultada en medios oficiales de entidades de salud) que puedan contribuir al cuidado de la salud propia y la de nuestros seres queridos y para manifestar cercanía y transmitir calma a los demás.

- **Es normal sentirnos ansiosos ante esta situación que es nueva para todos.** Lo importante es realizar acciones que aumenten nuestra sensación de control y tranquilidad. Recuerda qué estrategias has utilizado en otros momentos de la vida y ponlas en práctica para esta situación.

Por ejemplo, en ocasiones hablar con nuestros amigos y familiares de cómo nos sentimos y lo que pensamos, hablar de nuestras preocupaciones y escuchar a los demás sobre cómo están pasando estos días, nos puede ayudar hacer esta situación de aislamiento preventivo, más llevadera.

Mantén conversaciones esperanzadoras y encuentra formas positivas de expresar la angustia y la tristeza. Por ejemplo compartir los momentos de juego y ocio con nuestros hijos e hijas en casa, es una forma que permitir la expresión de emociones de todos y fortalecer los vínculos de cariño y cercanía.

- **Mantente activo(a).** El tiempo que pasamos conectados a la tecnología debe tener límites. Es importante respetar los espacios laborales y mantener las pausas activas durante nuestra jornada de trabajo.
Busquemos actividades manuales y formas de pasar el tiempo separados de las pantallas.
Busquemos formas de actividad física que podemos realizar en casa.

- **Intenta preservar un orden en tu día.** Mantener una rutina diaria en la mayor medida posible para las personas de nuestro hogar que estarán en casa por estos días, es necesario. Bañarse, incluso si no tenemos pensado salir a la calle. Arreglarnos en las mañanas y vestirnos para trabajar, estudiar... Designemos un espacio en casa para realizar todo lo relacionado con el trabajo, las tareas, las compras, de manera que no se confundan los espacios laborales y los de ocio.

No dediques todo tu tiempo a una única actividad, intenta diversificar. Puedes realizar manualidades, hacer ejercicio en casa y actividad física.

- **Ayudemonos mutuamente.** Reunámonos entre todos los que vivimos juntos y tomemos consciencia de las dificultades que pueden suponer estos días a nivel psicológico.
- Escuchémos. la opinión, inquietudes y sentimientos de todos es importante. Esto evitará conflictos en medio de la convivencia prolongada, fijemos

acuerdos sobre el uso de espacios comunes, respetemos horarios y costumbres de las personas con las que convivimos.

- Los espacios privados y de desconexión son importantes. Acordemos un lugar para refugiarnos cuando nos sintamos nerviosos o irritados, donde podamos pasar el malestar.
- Usemos el tiempo que ahorramos en desplazamientos para realizar actividades de nuestro gusto (leer, pintar, escuchar música, tejer, etcétera).

Y si estás solo en casa es importante aceptar esa soledad y ocuparnos, recordemos que es un momento transitorio, programemos nuestros días, marquemos el ritmo de nuestra jornada para controlar así nuestro estado de ánimo.

Aprovechemos el tiempo en casa, con nuestra familia, compañeros o con nosotros mismos.

No asumamos el aislamiento preventivo como un castigo. Nuestra vida no se detiene, solo se adapta a los cambios que estamos enfrentando.

- **Ahora más que nunca debes cuidarte.** Esto implica mantener buenos hábitos alimentarios e hidratarse con frecuencia. Intentar mantener tu casa ventilada y el contacto con la naturaleza (cuidando de una planta o en los casos que se pueda, salir a un jardín o un balcón), toma el sol siempre que sea posible y utilizar técnicas de relajación, intentar dormir solo durante la noche.
- **Evita las reuniones o actividades sociales especialmente en lugares cerrados** y en los que haya muchas personas. Si tienes necesidad de estornudar hazlo utilizando tu codo o un pañuelo desechable, nunca tu mano.
- **Practica las recomendaciones del lavado de manos frecuente y uso de tapabocas.** El lavado de manos incluye la palma, dorso, dedos y uñas, con jabón y agua abundantes. Si utilizamos gel este debe contener una concentración adecuada de alcohol. El uso del tapabocas está siendo recomendado solo para personas que presente síntomas de gripa **y/o** para los pacientes a los que se les ha confirmado el diagnostico del Virus y que están recibiendo cuidados en el hogar.
- **Para el aseo en el hogar utiliza guantes, detergente y agua.**
- **Conversa con los niños, niñas y adolescentes de tu hogar** frente a esta situación en palabras sencillas, para tranquilizarlos, explicarles y hacerlos responsables de guardar la higiene de sus manos y rostro; también que

participen de mantener en el hogar las medidas de higiene que nos han recomendado.

- **No aumentes el consumo de cigarrillo o alcohol, No caigas en el error de automedicarte.** Este es un momento para mantener la calma, y es necesario disminuir las probabilidades de que nuestros sistemas inmunes y respiratorios se vean afectados. Ante la presentación de síntomas como cansancio o debilidad, tos seca, o fiebre alta por mas de dos días y de difícil manejo es mejor acudir al servicio médico para recibir atención adecuada y las indicaciones a seguir.
- **Es un buen momento para demostrar solidaridad y apoyo mutuo.** Intenta estar pendiente de las personas que son importantes en tu vida y aquellas que puedan estar necesitando más de nuestro apoyo. Por ejemplo, personas adultas mayores, o personas con enfermedades coronarias, diabetes, respiratorias, hipertensión o cáncer o del sistema inmunitario. Incluso puede ser un vecino de nuestro conjunto que no tenga la facilidad para moverse a comprar alimentos puede necesitar de nuestra ayuda en estos momentos. Este es un buen momento para proporcionar y recibir el apoyo que consideremos necesario para afrontar juntos las dificultades.
- **Si tienes personas en tu hogar que hayan sido diagnosticadas con COVID – 19** debes guardar las recomendaciones que han sido informadas por los profesionales de la salud para evitar la propagación y para su cuidado en casa. Si te confirman has contraído el virus informa a tu supervisor inmediato, guarda reposo y sigue las instrucciones médicas.
- **Finalmente, reconocer y aceptar nuestras emociones**
En este momento enfrentamos la incertidumbre que nos lleva a buscar respuestas. Esto nos puede poner en un estado de alerta alto o de negación al que hemos tenido que ceder, donde sentir miedo o enojo porque no se toman o acatan medidas de protección, es una posibilidad. Y con la cantidad de noticias, verdaderas o falsas, corremos el riesgo de caer en la tristeza al sentirnos vulnerables.

Reconocer lo que estamos sintiendo y lo que está pasando nos permite superar la confusión, adquirir nuevos hábitos saludables y así recuperar la confianza y la esperanza de futuro.

¡MUCHO ÁNIMO!

Referencias:

Colegio colombiano de psicólogos. (2020). Comunicado a la opinión pública COVID- 19. Recuperado de:
<https://www.colpsic.org.co/noticias/comunicado-a-la-opinion-publica---covid-19/2185>.

Kecmanovic, J. (2020). 7 science-based strategies to cope with coronavirus anxiety. Estados Unidos.: The Conversation. Recuperado de
<https://theconversation.com/7-science-based-strategies-to-cope-with-coronavirus-anxiety-133207>

San Martín Suarez, E. (2020). Consejos psicológicos para largos periodos dentro de casa. Colombia.: La opinión. Recuperado de:
<https://www.laopinion.com.co/vida-y-salud/consejos-para-sobrellevar-el-confinamiento-en-casa-por-el-coronavirus-193616#OP>

OMS Colombia. (2020). Enfermedad por el Coronavirus (COVID -19). Recuperado de:
https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=15696:coronavirus-disease-covid-19&Itemid=4206&lang=es