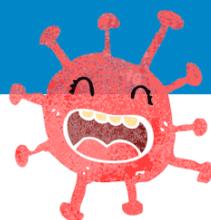


CONSEJOS PSICOLÓGICOS PARA FAMILIARES Y CUIDADORES



INFÓRMATE

- Consulta los **canales oficiales** del Gobierno.
- Elige **2 momentos** al día para informarte sobre este tema, si no, nuestro cuerpo está en un estado de alerta constante.
- Verifica y filtra** las informaciones que te llegan para evitar noticias falsas y rumores que pueden generar confusión y ansiedad.

CUÍDATE

- Presta **atención a cómo te sientes** para poder pensar qué necesitas en cada momento.
- Es importante que **te cuides para poder cuidar** adecuadamente a otros.
- Haz **actividades relajantes**: entrenamiento en meditación, respiración, yoga, jardinería, lectura, escuchar música...
- Haz **ejercicio físico** diario.
- Si tienes que teletrabajar, busca un espacio y tiempo para dedicarle, mientras tus hijos/as hacen una actividad individual o con otro adulto.

RELACIONATE

- Conecta** con la familia y amigos por videoconferencia, llamadas o mensajes, ¡el contacto y el apoyo social en estos momentos es muy importante!
- Aprovecha para pasar **tiempo en familia** y hacer aquellas actividades que normalmente no tienes tiempo de hacer.

TRANQUILÍZATE

- Es **normal** que tus hijos/as estén más inquietos y muestren su malestar:
 - Demandando más atención y necesitando más contacto.
 - Haciendo más rabietas.
 - Teniendo dificultades para dormir o mostrándose más regresivos.
 - Peleándose más con los hermanos o siendo más exigentes con los padres.
 - Estando más apagados o irritables.
- Ten **paciencia** con ellos y contigo mismo, esta es una situación nueva y difícil para todos. Es normal que estén más nerviosos y que a momentos te sientas desbordado/a como cuidador, no te exijas demasiado.
- Recuerda que esta situación es **temporal** y pasará, seguro que también, como adultos nos hará crecer y **aprenderemos muchas cosas**.
- Piensa que esta situación también tiene **aspectos positivos**: compartir tiempo y espacios con los tuyos, hacer aquellas cosas que teníamos pendientes, la recuperación del medio ambiente...
- Piensa que no podemos controlar el coronavirus pero sí que podemos realizar **hábitos de higiene** para cuidarnos y protegernos.
- Piensa en la idea de tu **familia como un equipo** que se enfrenta a una situación difícil, si colaboráis y os ayudáis os haréis más fuertes.

PIDE AYUDA

- Si lo necesitas, puedes llamar al CSMIJ de la Fundación para cualquier duda o consulta en horario de 9 a 14, **seguimos aquí con vosotros/as**.

