

DEPARTAMENTO DE POLÍTICAS DE IGUALDAD DEL
AYUNTAMIENTO DE LOS BARRIOS.

**ORIENTACIONES
PSICOLÓGICAS PARA
GESTIONAR LAS EMOCIONES
DURANTE EL CONFINAMIENTO
POR CORONAVIRUS.**



Tlf: 681 172 644
cmim@ayto-losbarrios.es



1º ENTENDER QUE EL CONFINAMIENTO ES NECESARIO

- ES NECESARIO QUE LO ENTIENDAN TODOS LOS MIEMBROS DE LA FAMILIA. NO PODEMOS QUERER QUE LO ENTIENDAN LOS NIÑOS SI PADRE O MADRE NO LO TIENEN CLARO.**
- LA COLABORACIÓN FAMILIAR ES IMPRESCINDIBLE PARA EL COMPROMISO SOCIAL QUE TENEMOS.**

2º ORDEN Y PLANIFICACIÓN

- RESPETAR HORARIOS Y ESPACIOS.**
- TEN UNA RUTINA Y CREA HÁBITOS NUEVOS EN TU DÍA A DÍA, ESTO TE HARÁ LLEVARLO MEJOR.**
- CUIDADO CON LOS ESPACIOS DE OTROS MIEMBROS DE LA FAMILIA. LOS ADOLESCENTES NECESITAN TIEMPOS Y ESPACIOS DIFERENTES, PARA ELLOS SON ESPECIALMENTE DIFÍCILES ESTOS MOMENTOS ESTÁN EN LA ETAPA DE LAS RELACIONES SOCIALES, FORMAN PARTE DEL GRUPO SOCIAL, PARA ELLOS ES LO MÁS IMPORTANTE, JUSTO LO QUE ESTÁ LIMITADO.**

3º SELECCIONA LA INFORMACIÓN

- ESTAR INFORMADO ES BUENO PERO NO TE SATURES CON TANTA INFORMACIÓN.**
- ELIGE UN MOMENTO DEL DÍA PARA ESTAR INFORMADO, EL RESTO SIGUE CON TU VIDA. PUEDES HACER DEPORTE, TAREAS DOMÉSTICAS, COCINAR, COSER, JUGAR, VER PELÍCULAS, CHATEAR,.... PERO FILTRA LA INFORMACIÓN.**
- CUIDADO CON LOS BULOS, NO LOS PASES.**

4º. PENSAMIENTO POSITIVO

**DENTRO DE LO DIFÍCIL DE LA SITUACIÓN
PODEMOS CONTROLAR NUESTROS
PENSAMIENTOS Y TENER UNA ACTITUD
POSITIVA FRENTE A LAS
CIRCUNSTANCIAS.**

- **PENSAR QUE "QUEDARSE EN CASA ES
NECESARIO Y ES LO MEJOR PARA ACABAR
CON ESTA SITUACIÓN LO ANTES POSIBLE".**

5º. SIÉNTE, COMPARTE

- **SOLA O CON TUS SERES QUERÍDOS.**
- **COMPARTE TUS SENTIMIENTOS, EMOCIONES.**
- **HABLA, DIBUJA, ESCRIBE,.....**
- **CONTACTA CON LOS MAYORES A TRAVÉS DE VIDEOLLAMADAS, LLÁMALOS A MENUDO, HABLA CON TU FAMILIA, AMIGOS,....VECINOS.**
- **COMPARTE LAS 8 DE LA TARDE DESDE TU BALCÓN O VENTANA PARA RELIZAR UNA ACTIVIDAD GRATIFICANTE. OFRECER AGRADECIMIENTO A OTROS INFLUYE EN EL ESTADO DE ÁNIMO DE LOS DEMÁS Y DE NOSOTROS MISMOS.**

6. HÁBITOS SALUDABLES

- **CUÍDATE TÚ Y A LOS TUYOS TAMBIÉN.**
- **SIGUE LAS RECOMENDACIONES SANITARIAS,**
- **CÁMBIATE DE ROPA, EL PIJAMA SOLO PARA IR A DORMIR**
- **HAZ DEPORTE, EN YOUTUBE HAY CANTIDAD DE VÍDEOS PARA SEGUIR: PILATES, YOGA, ZUMBA,.....ELIGE UN HORARIO Y CREA UN HÁBITO.**

¡YA SABES EN 21 DÍAS CREAMOS HÁBITOS, ESTE ES UN BUEN MOMENTO PARA ELLO!

7.OBSERVA TUS EMOCIONES

- **CUIDA TU ESTADO DE ÁNIMO.**
- **Pregúntate¿ME SIENTO MAL PORQUE PIENSO MAL O PIENSO MAL PORQUE ME SIENTO MAL?**
- **CONTROLA TU CONDUCTA, Y CONTROLA LO QUE PIENSAS. UNA BUENA FORMA ES PILLAR A LA AUTOCRÍTICA, ESA VOZ QUE TE TRATA TAN MAL. INTENTA CAMBIAR ESO QUE TE DICES Y QUE HOY TE HACE SENTIR ASÍ. PRUEBA A PENSARLO EN POSITIVO, DÍTE ALGO BUENO QUIZÁS EMPIECES A SENTIRTE MEJOR.**

8. OBSERVA A TU ALREDEDOR

- MIRA, OBSERVA A LOS TUYOS, ANÍMALOS A CUIDARSE.**
- ESCUCHA, DIALÓGA CON TU PAREJA SI LA TIENES.**
- ES UN BUEN MOMENTO PARA HABLAR DE LA FAMILIA, DE LO QUE SENTIMOS O NECESITAMOS, SIN ENTRAR EN DISCUSIONES.**

PAUTAS PARA EL AUTOCAUIDADO

- **ERES FUERTE, PIENSA EN LA DE VECES QUE HAS SALIDO DE UNA SITUACIÓN QUE EN PRINCIPIO PENSABAS QUE ERA DIFÍCIL.**
- **EVITA HABLAR CONTÍNUAMENTE DEL CORONAVIRUS.**
- **APÓYATE EN TUS SERES QUERIDOS, COMPARTE TUS SENTIMIENTOS.**
- **IDENTIFICA PENSAMIENTOS QUE TE GENERAN MALESTAR. REFÚTALOS, HAZ UN DIÁLOGO INTERIOR PARA CUESTIONARLOS.**
- **ACEPTA TUS EMOCIONES, NO TE MACHAQUES, LOS BAJONES TAMBIÉN HAY QUE ACEPTARLOS. ESTAR TRISTE O PRECUPADO SON TAMBIEN EMOCIONES COMPENSIBLES Y ACEPTABLES PERO CUIDADO CON CRUZAR LA LUZ ROJA, NO TE BLOQUEES.**

SON CONSEJOS DEL

DEPARTAMENTO DE POLÍTICAS DE

IGUALDAD

DEL AYUNTAMIENTO DE LOS BARRIOS.



INSTITUTO ANDALUZ DE LA MUJER
Consejería de Igualdad,
Políticas Sociales y Conciliación



Ayuntamiento
Los Barrios



POLÍTICAS DE
IGUALDAD

del Excmo. Ayuntamiento de los Barrios

Tlf. 681 172 644

Email: cmim@ayto-losbarrios.es