

Los profesionales de la Psicología, como expertos en el comportamiento humano, queremos ayudar a la ciudadanía a gestionar sus emociones en estos momentos tan delicados ocasionados por el Covid-19.

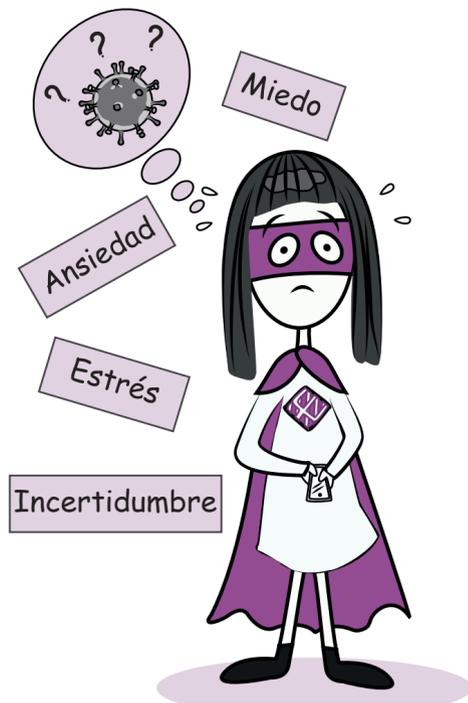


La sonrisa es el mejor saludo.  
Sin contacto.



Col·legi Oficial de Psicologia  
Comunitat Valenciana

Sentir miedo no es peligroso. Nos protege y podemos utilizarlo para realizar conductas responsables.



Si el miedo nos desborda, aparecen el estrés y la ansiedad.

Tenemos que estar informados de lo que sucede pero la sobreinformación del mismo tema nos estresa y crea angustia e incertidumbre.

Acepta la situación y realiza actividades para desconectar.

La opción del teletrabajo se ha convertido en una necesidad para gran parte de las empresas.

Si es tu caso:

Ponte un horario consensuado con la familia, busca el lugar idóneo donde poder concentrarte, trabaja por objetivos y marca pausas de descanso.



Teletrabaja y concilia.

Recuerda la importancia de jugar y compartir actividades con toda la familia.

Quédate en casa.

Las personas mayores necesitan tu apoyo, saber que estás...

La soledad y la incertidumbre pueden ser las grandes enemigas de las personas mayores durante la cuarentena. Puedes tranquilizarlas:

- Recomendándoles que sigan unas rutinas en casa (de higiene, comer, leer, ver la tele, etc.).
- Planificando el contacto con ellas y hazles saber cuándo les llamarás o visitarás.

