



CETRAS y sus ASOCIACIONES

SIEMPRE CONTIGO...

RECOMENDACIONES PARA EL MANEJO DEL MALESTAR EMOCIONAL ANTE LA SITUACIÓN GENERADA POR LA EXPANSIÓN DEL CORONAVIRUS

- **OBSERVA, IDENTIFICA Y RECONOCE** QUÉ TIPO DE **EMOCIONES** ESTÁS TENIENDO. El nerviosismo, la tensión, el miedo, la confusión, la ansiedad, la inseguridad, la rabia, la tristeza... son emociones que **TODOS** sentimos en esta situación de incertidumbre. Para afrontarlo, conviene mantener nuestro cuerpo y nuestra mente activos enfocando nuestra atención hacia actividades gratificantes y positivas.
- **CONSIDERA QUE ESTA SITUACIÓN VA A SER TEMPORAL. ¡ESTO TAMBIÉN PASARÁ!**
- **EVITA LA HIPERVIGILANCIA Y LA SOBRE INFORMACIÓN. Atiende únicamente a la información que proviene de fuentes fiables** (autoridades sanitarias, organismos oficiales, gobierno). Los niños y nuestros mayores también necesitan saber qué está pasando; procura dar explicaciones en función de la edad y las circunstancias de cada uno.
- **VALORA LA SITUACIÓN REAL Y EVITA CONVERSACIONES ALARMANTES Y CATASTROFISTAS.** Evita transmitir miedos individuales y no contribuyas a difundir información que no haya sido contrastada. Este tipo de informaciones contradictorias fomentan un estado de gran inseguridad y miedo.
- **EL SENTIDO DEL HUMOR PUEDE SER UN GRAN ALIADO.** Busca aquello que pueda desconectarte y relajarte. El humor es una buena herramienta para afrontar emociones negativas, tiene múltiples beneficios; además es también una forma de mantenerse en contacto con amigos y familiares enviando parodias, memes y mensajes divertidos, desde el respeto a la situación de alarma.
- **PON EN MARCHA TUS VALORES: RESPONSABILIDAD, COMPROMISO, SOLIDARIDAD.** Cumple las medidas establecidas por las autoridades sanitarias para proteger tu vida y la de los demás, colaborando con el esfuerzo colectivo para frenar la expansión del virus.
- **PLANTÉATE METAS U OBJETIVOS Y GENERA RUTINAS DIARIAS.** Realiza las tareas pendientes por falta de tiempo y fomenta el desarrollo de nuevos hábitos saludables. Pon en marcha tu ingenio y creatividad. Sigue un plan como de costumbre, adaptado ahora, a las nuevas circunstancias: horarios de sueño, comidas, ocio, obligaciones...
- **TU REHABILITACIÓN SIGUE ESTANDO POR ENCIMA DE TODO.** Recuerda que en momentos adversos como este es cuando más necesitas poner en práctica todo lo aprendido. Refuerza tus pautas de afrontamiento en estos días y contribuye a dar tranquilidad a los tuyos demostrándoles su cumplimiento. Repasa qué habilidades te sirvieron en otros momentos difíciles. Refuerza y blindas tus hábitos saludables.
- **NO OLVIDES QUE TODOS SOMOS DISTINTOS** y que cada uno de nosotros reaccionamos de forma diferente, esto tiene que ver con nuestra historia personal, nuestros conocimientos, experiencia vital y el momento y contexto en el que vivimos. Algo que os une a todos es vuestro desarrollo personal germinado al abrigo de CETRAS, por ello, recapitula todas tus sesiones individuales y grupales, todas las aportaciones de compañeros y terapeutas y sigue avanzando y reforzando tu rehabilitación y crecimiento personal.
- **CONTACTA CON LAS AUTORIDADES SANITARIAS** si sospechas razonablemente que puedas haberte contagiado y sigue sus instrucciones para recibir precozmente atención médica, asumir el diagnóstico y cumplir el plan terapéutico.