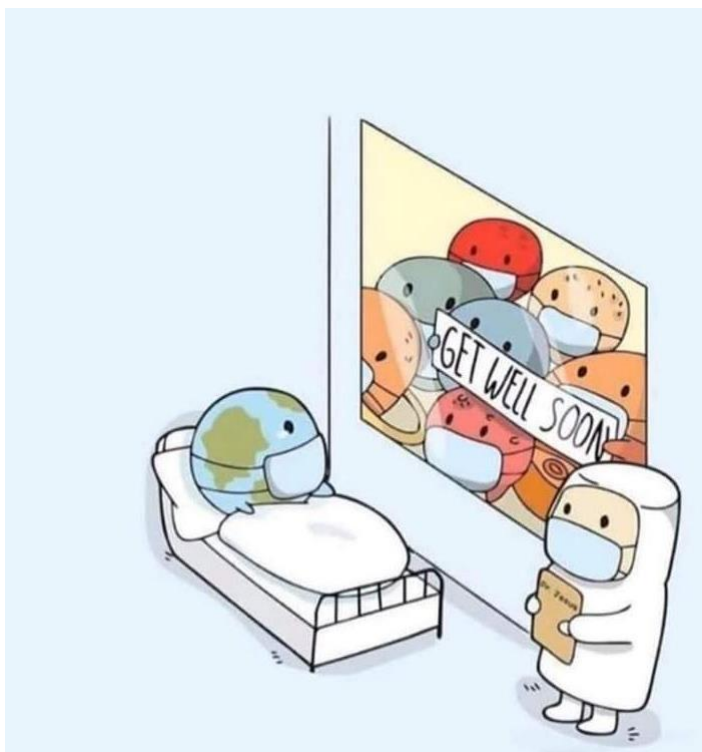


APOYO PSICOLÓGICO EN CASA

COVID - 19



Desde el departamento de psicología de **Crayolitas Creativas** queremos ayudar para que el tiempo que estaremos en casa sea más fácil de sobrellevar.

Sabemos que la situación relacionada con el COVID 19, ha implicado una serie de cambios en las rutinas que pueden generar diversas emociones, por ello generamos algunas estrategias.



Autocuidado

Elaborado por: Natalia Restrepo G.
Psicóloga Clínica
Especialista en Infancia, Adolescencia y Familia



Autocuidado

- En estos momentos sentimos la necesidad de buscar “toda” la información relacionada con el virus y los cambios que este ha generado en todos los niveles. Sin embargo, tener mucha información y de fuentes no confiables lo único que va a generar es confusión y aumentará nuestra ansiedad. Para evitar que esto suceda se puede **elegir una fuente confiable y revisarla una vez al día**. Además, evitemos compartir mensajes alarmantes o poco confiables por redes sociales.



Autocuidado

- Para quienes por las condiciones laborales tenemos la posibilidad de **quedarnos en casa**, asumamos la responsabilidad que esto implica. De esta forma vamos a disminuir la posibilidad de contagiarnos o de ser portadores del virus, por lo que a su vez estaremos cuidando a quienes son más vulnerables a este (adultos mayores y personas con las defensas bajas).
- **Planeemos una rutina**, esto implica bañarnos y vestirnos en la mañana y realizar actividades manuales, físicas, laborales, lectura, de cuidado personal y todas aquellas que nos permitan canalizar el estrés que podemos sentir. Además de mantener una alimentación saludable y buena hidratación.

Autocuidado

- Permitámonos **identificar y aceptar nuestras emociones**, pero además gestionémoslas de forma adecuada, es decir tomemos medidas para que estas no generen mayor angustia. Una opción es compartir nuestros temores con las personas que nos generan confianza, ya que de esa manera podemos aliviarnos y tomar acciones preventivas.
- **Mantengamos el contacto con familiares y amistades**, si bien no podremos encontrarnos de forma presencial. La tecnología nos ofrece opciones para mantener la comunicación.



Niños y niñas

Elaborado por: Natalia Restrepo G.
Psicóloga Clínica
Especialista en Infancia, Adolescencia y Familia



Niños y niñas

- Los niños y niñas seguramente **tendrán muchas preguntas** sobre lo que está ocurriendo y es importante ofrecerles información adaptada a su proceso de desarrollo. Para ello pueden preguntarles que dudas tienen, que han escuchado o que conocen y que emociones les genera esto. Para así brindarles la información sencilla, clara y veraz según cada quien requiera.



Niños y niñas

- Es muy **importante establecer una rutina**, si bien esta no será como la que llevan a diario cuando van al jardín, es necesario ajustarla para que se lleven a cabo las actividades que cotidianamente realizan, ya que esto les genera seguridad. Sumado a que mantener los horarios de comidas y sueño ayudará a disminuir la probabilidad de “pataletas”.
- Cuando las pataletas se presenten recuerden que como adultos necesitamos mantener la calma para poder **acompañarles respetuosa y amorosamente**.



Pareja



Pareja

- Una forma de reducir la tensión que se puede generar en la pareja es **dialogar sobre cuáles son nuestras preocupaciones, necesidades y diferencias.** Esto para lograr llegar a acuerdos, trabajar en equipo y que el tiempo en familia se desarrolle de la mejor manera.

- **Dividamos las tareas del hogar** en la pareja. La crianza y el aseo son responsabilidades de la pareja. Si nunca lo hemos hecho es el momento de aprender.



Pareja

- Si estamos pasando por momentos difíciles a nivel de pareja, estar en casa puede aumentar la tensión. Para evitar la violencia y malos tratos es necesario **fortalecer nuestras redes de apoyo y acudir a estas.**
- Generemos **espacios de privacidad** para cada persona, eso contribuye a disminuir conflictos.
- Mujeres, niños y niñas pueden ser las personas más vulnerables. Por ello en caso de ser necesario en Bogotá las mujeres podemos comunicarnos con la línea gratuita **018000112137** o por whatsapp **3007551846** o la línea nacional **115**. Para casos de niños y niñas podemos comunicarnos con la línea gratuita nacional **141**.