# CONSEJOS DE AYUDA PSICOLOGICA PARA LA POBLACIÓN ANTE LA CRISIS DEL COVID-19









## CONSEJOS DE AYUDA PSICOLÓGICA PARA LA POBLACIÓN ANTE LA CRISIS DEL COVID-19

Es importante seguir las pautas que nos indican los profesionales que están velando por nuestra seguridad.

Además de ello, podemos mantener nuestra salud emocional si seguimos unas breves pautas:

- Adopta una visión ajustada a la realidad. No te dejes llevar por el alarmismo.
- 2 Evita la sobreinformación: si puede ser, limítate a ver los informativos una vez al día.
- Realiza actividades placenteras: ve películas, haz ejercicio, lee, date un baño relajante...
- 4 Planea una rutina diaria.
- Mantén el contacto con tus seres queridos por teléfono, mail, whatsapp...
- Quédate en casa y valora lo que con ello estás consiguiendo: ¡Hay trillones de virus que están muriendo porque no encuentran receptor al que acoplarse!
- Mantente activo física y mentalmente: haz una tabla de ejercicios, crucigramas...
- Emplea este tiempo para esas cosas pendientes para las que nunca encontrabas tiempo: arreglar armarios, mejorar tu nivel de inglés, tocar la guitarra, escribir aquella novela...
- g Disfruta de la familia.
- 10 Si hay niños en casa, lee la siguiente página.

Y SOBRE TODO RECUERDA: CUIDÁNDOTE TÚ, CUIDAS A TODOS.









## CONSEJOS DE AYUDA PSICOLÓGICA PARA LA POBLACIÓN ANTE LA CRISIS DEL COVID-19



#### SI HAY NIÑOS EN CASA...

- EXPLÍCALES DE FORMA TRANQUILA LO QUE ESTÁ OCURRIENDO. MUESTRA ANTE ELLOS UNA ACTITUD DE TRANQUILIDAD Y SEGURIDAD.
- PLANIFICA UNA RUTINA PARA ELLOS. SI TIENEN EDAD PARA ELLO, QUE ELLOS MISMOS DISENEN SU RUTINA.
- 3 LIMITA EL TIEMPO QUE DEDICAN A LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS.
- REALIZA ACTIVIDADES CON ELLOS: ACTIVIDADES MANUALES, JUEGOS DE MESA, PINTAR, ACERTIJOS...
- NORMALIZA LO QUE PUEDAN SENTIR.
- ESTABLECE, SI ES NECESARIO, HORARIOS PARA USAR LOS ESPACIOS DE LA CASA.
- FOMENTA EL "NOS AYUDAMOS ENTRE TODOS".
- B DA VALOR AL HECHO DE QUEDARSE EN CASA: "ESTAMOS SALVANDO VIDAS".









CONSEJOS DE AYUDA PSICOLÓGICA PARA LA POBLACIÓN ANTE LA CRISIS DEL COVID-19

# Estos son los teléfonos a los que hay que llamar en caso de que se necesite atención psicológica:

#### Grupo de Intervención en Emergencias y Catástrofes (GIPEC) del Colegio Profesional de Psicología de Aragón



650.831.836

619.827.308

606.973.090





@GobAragon@112Aragon@colegioprofesionalpsicologiaaragon







