

# 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:

**1** Adopta una visión ajustada a la realidad. No te dejes llevar por el alarmismo.

**2** Evita la sobreinformación: si puede ser, límitate a ver los informativos una vez al día.

**3** Realiza actividades placenteras: ve películas, haz ejercicio, lee, date un baño relajante...

**4** Planea una rutina diaria.

**5** Mantén el contacto con tus seres queridos por teléfono, mail, whatsapp...

**6** 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!

**7** Mantente activo física y mentalmente: haz una tabla de ejercicios, crucigramas...

**8** 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...

**9** 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...

- 1** EXPLÍCALES DE FORMA TRANQUILA LO QUE ESTÁ OCURRIENDO. MUESTRA ANTE ELLOS UNA ACTITUD DE TRANQUILIDAD Y SEGURIDAD.
- 2** PLANIFICA UNA RUTINA PARA ELLOS. SI TIENEN EDAD PARA ELLO, QUE ELLOS MISMOS DISEÑEN SU RUTINA.
- 3** LIMITA EL TIEMPO QUE DEDICAN A LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS.
- 4** REALIZA ACTIVIDADES CON ELLOS: ACTIVIDADES MANUALES, JUEGOS DE MESA, PINTAR, ACERTIJOS...
- 5** NORMALIZA LO QUE PUEDAN SENTIR.
- 6** ESTABLECE, SI ES NECESARIO, HORARIOS PARA USAR LOS ESPACIOS DE LA CASA.
- 7** FOMENTA EL “NOS AYUDAMOS ENTRE TODOS”.
- 8** 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  
@copparagon



@GobAragon  
@112Aragon  
@colegioprofesionalpsicologiaaragon