

# APOYO PSICOLÓGICO A PERSONAL SANITARIO EN CRISIS COVID-19.

## Cuídate para cuidar.

Elaborado por el Equipo de Salud Mental. Versión: Marzo de 2020.

### 1. CÓMO PUEDE AFECTAR LA SITUACIÓN ACTUAL A NUESTRA SALUD MENTAL

Desde hace algunas semanas vivimos una situación nueva e incierta ante la nueva pandemia (así definida por la OMS) causada por COVID-19. Esta situación está generando un impacto significativo tanto en la población general como en el personal sanitario. Sentir ansiedad es una experiencia compartida y normal en una situación excepcional como la que vivimos.

#### ¿Qué es NORMAL que sientas?:

- Emociones como: desesperanza, soledad, impotencia, angustia, confusión, tristeza, culpa o rabia.
- Miedo a ser infectado o a infectar a otras personas.
- Preocupación por enfermarse o morir.
- Miedo a ser excluido socialmente/puesto en cuarentena.
- Preocupación por no poder cuidar adecuadamente a los niños que están en casa sin escolarización.

### 2. QUE PUEDO HACER PARA DETECTAR/PREVENIR DAÑO PSICOLÓGICO

- CUIDA TU SALUD. Trata de mantener en la medida de lo posible un estilo de vida saludable (cuida la alimentación, cuida las horas de sueño, intenta hacer ejercicio aunque sean espacios muy breves de tiempo).
- LIMITA EL TIEMPO DE EXPOSICIÓN A INFORMACIÓN relacionada con la pandemia. Un exceso de sobreexposición puede sobrepasarnos. Es necesario desconectar y exponernos a otro tipo de contenidos de tipo más lúdico.
- Intenta hacer JORNADAS DE TRABAJO RAZONABLES para no llegar al agotamiento. Organizar turnos y trabajar en equipo ayuda.
- COMUNÍCATE. En casa con tus familiares y amigos y en el trabajo con tus compañeros.
- ESCÚCHATE. Permanece atento a tus emociones y acéptalas. No te juzgues por sentir rabia, miedo, impotencia, desesperación. Son las emociones que aparecen en momentos como este. No hay emociones buenas o malas, son todas necesarias para sobrevivir. No quieras no tenerlas pero tampoco te enganches en ellas.
- SÉ COMPRENSIVO contigo y con los demás. Reconóctete el gran esfuerzo que haces.
- POTENCIA TUS FORTALEZAS, eres alguien valioso, has superado muchas pruebas a lo largo de tu vida.
- CONOCE Y ACEPTA TUS LIMITACIONES. Debemos buscar un equilibrio entre el deseo de ayudar y nuestros límites. Para poder ayudar hay que cuidar de uno mismo.

- HAZ PAUSAS BREVES. Busca un momento o dos a lo largo de tu jornada para parar, pueden ser cinco minutos. Si puedes hazlo en un espacio diferente donde normalmente realices tu función.
- Estate atento a tus señales de alarma.
- Intenta no incrementar consumo de alcohol o drogas como una manera de afrontar el malestar emocional.

### **3. CÓMO SOBRELLEVAR LA CUARENTENA CON NUESTROS HIJOS/AS:**

- Es fundamental estructurar el día a día MANTENIENDO UN HORARIO Y RUTINA (mantener horas regulares para levantarse, comidas e irse a la cama, establecer horarios para realizar las tareas escolares, establecer momentos de juego y descarga con los niños, momentos de ver la TV).
- En estos momentos hay también que ser flexibles con nosotros mismos y nuestras familias. No hay que sentirse culpable si se flexibilizan ciertas normas en el hogar (permitir ver algo más la TV a los niños, permitir que haya momentos de descarga motora (ej: guerra de almohadas, bailes en familia, jugar al escondite con ellos, etcétera).
- Aprovechar esta situación para favorecer la autonomía de manera ajustada a su edad madurativa.
- Si ambos padres trabajan y no han podido reducir su actividad laboral, no sentirse culpables por no poder garantizar que los hijos cumplan al 100x100 con las tareas escolares. Estamos en una situación excepcional, y toca el momento de ser flexibles con uno mismo y con los demás.
- Estar atentos a las inquietudes de los pequeños y adolescentes adaptando la información a su nivel madurativo. Favorecer que puedan hacer dibujos y actividades de expresión artística que facilite la expresión de ansiedades y preguntas a los padres.
- Transmitirles el sentido del confinamiento: ES POR PROTECCIÓN DE LOS MÁS MAYORES Y DE LA POBLACIÓN DE RIESGO. Ellos están seguros, pero quedándose en casa, pueden contribuir a proteger a sus abuelos, vecinos, etc...¡¡Al quedarse en casa se convierten en pequeños superhéroes anti-covid!! Tienen una gran responsabilidad.
- Evitar la sobreexposición y conversaciones inquietantes delante de ellos en la medida de lo posible (ej: evitar tener puesta la TV constantemente con informaciones sobre el COVID-19).
- Desarrollar juegos para que incorporen las medidas de seguridad con normalidad: lavarse las manos con una canción por ejemplo.
- Favorecer que puedan estar en contacto con sus compañeros, amigos y abuelos por videollamadas.

## EJERCICIOS DE REGULACIÓN EMOCIONAL PARA NIÑOS, ADOLESCENTES Y SUS PADRES

### ➤ PARA NIÑOS Y NIÑAS DE 5 A 12 AÑOS (Y SUS PADRES).

- EJERCICIO 1: TRANQUILOS Y ATENTOS COMO UNA RANA <https://www.youtube.com/watch?v=p-UMZmA80ME>
- EJERCICIO 2: LA RANITA [https://www.youtube.com/watch?v=SkuzQ\\_gl0s](https://www.youtube.com/watch?v=SkuzQ_gl0s)
- EJERCICIO 3: ATENCIÓN A LA RESPIRACIÓN [https://www.youtube.com/watch?v=TsPDzEg\\_vZ4](https://www.youtube.com/watch?v=TsPDzEg_vZ4)
- EJERCICIO 4: EJERCICIO DEL ESPAGUETI [https://www.youtube.com/watch?v=J-mP9TZ\\_0ZM&list=PLtT0LzKHsBFseAzwLnpWlkeFmE4e9H6dn&index=4](https://www.youtube.com/watch?v=J-mP9TZ_0ZM&list=PLtT0LzKHsBFseAzwLnpWlkeFmE4e9H6dn&index=4)
- EJERCICIO 5: EL BOTÓN DE PAUSA <https://www.youtube.com/watch?v=J2m56TQoZIM&list=PLtT0LzKHsBFseAzwLnpWlkeFmE4e9H6dn&index=5>
- EJERCICIO 6: PRIMEROS AUXILIOS PARA SENTIMIENTOS <https://www.youtube.com/watch?v=n6RXyFcfjFS0&list=PLtT0LzKHsBFseAzwLnpWlkeFmE4e9H6dn&index=6>
- EJERCICIO 7: UN LUGAR SEGURO <https://www.youtube.com/watch?v=GSdds04BGiw&list=PLtT0LzKHsBFseAzwLnpWlkeFmE4e9H6dn&index=7>
- EJERCICIO 8: LA FÁBRICA DE LAS PREOCUPACIONES <https://www.youtube.com/watch?v=bqLf5PXbHkA>
- EJERCICIO 9: LEVANTANDO LA MORAL [https://www.youtube.com/watch?v=BVAH05Msq\\_Q&list=PLtT0LzKHsBFseAzwLnpWlkeFmE4e9H6dn&index=9](https://www.youtube.com/watch?v=BVAH05Msq_Q&list=PLtT0LzKHsBFseAzwLnpWlkeFmE4e9H6dn&index=9)
- EJERCICIO 10: EL SECRETO DEL CORAZÓN <https://www.youtube.com/watch?v=uAVKbiwpELY&list=PLtT0LzKHsBFseAzwLnpWlkeFmE4e9H6dn&index=10>
- EJERCICIO 11: BUENAS NOCHES <https://www.youtube.com/watch?v=LULvuiqc5I0&list=PLtT0LzKHsBFseAzwLnpWlkeFmE4e9H6dn&index=11>

### ➤ PARA ADOLESCENTES.

<http://editorialkairos.com/catalogo/respirad> --> Descargar Respirad AUDIO 51.17 MB.

### ➤ PARA PADRES DE HIJOS ADOLESCENTES.

- EJERCICIO 1: PAUSA Y SINTONIZAR, RESPIRAD [https://www.youtube.com/watch?v=ePb5\\_zvXLe4&list=PLqjvGQnyD6mlpQZ98URDCyHr\\_9Ik73PdW](https://www.youtube.com/watch?v=ePb5_zvXLe4&list=PLqjvGQnyD6mlpQZ98URDCyHr_9Ik73PdW)
- EJERCICIO 2: TRANQUILO Y ATENTO COMO UNA RANA [https://www.youtube.com/watch?v=W9U\\_jcNtyNU&list=PLqjvGQnyD6mlpQZ98URDCyHr\\_9Ik73PdW&index=2](https://www.youtube.com/watch?v=W9U_jcNtyNU&list=PLqjvGQnyD6mlpQZ98URDCyHr_9Ik73PdW&index=2)
- EJERCICIO 3: ESCANEEO CORPORAL [https://www.youtube.com/watch?v=ZOF\\_6oihYSw&list=PLqjvGQnyD6mlpQZ98URDCyHr\\_9Ik73PdW&index=3](https://www.youtube.com/watch?v=ZOF_6oihYSw&list=PLqjvGQnyD6mlpQZ98URDCyHr_9Ik73PdW&index=3)
- EJERCICIO 4: MANEJAR SENTIMIENTOS DIFÍCILES [https://www.youtube.com/watch?v=QqqJml-nzP8&list=PLqjvGQnyD6mlpQZ98URDCyHr\\_9Ik73PdW&index=4](https://www.youtube.com/watch?v=QqqJml-nzP8&list=PLqjvGQnyD6mlpQZ98URDCyHr_9Ik73PdW&index=4)
- EJERCICIO 5: EMPEZAR BIEN EL DÍA [https://www.youtube.com/watch?v=B\\_PbHlloQ8A&list=PLqjvGQnyD6mlpQZ98URDCyHr\\_9Ik73PdW&index=5](https://www.youtube.com/watch?v=B_PbHlloQ8A&list=PLqjvGQnyD6mlpQZ98URDCyHr_9Ik73PdW&index=5)

-EJERCICIO 6: LA FÁBRICA DE LAS PREOCUPACIONES

[https://www.youtube.com/watch?v=ZAhbiLcGbpY&list=PLqjvGQnyD6mlpQZ98URDCyHr\\_9Ik73PdW&index=6](https://www.youtube.com/watch?v=ZAhbiLcGbpY&list=PLqjvGQnyD6mlpQZ98URDCyHr_9Ik73PdW&index=6)

-EJERCICIO 7: SÓLIDO COMO UNA MONTAÑA

[https://www.youtube.com/watch?v=NqPLSbTv7qI&list=PLqjvGQnyD6mlpQZ98URDCyHr\\_9Ik73PdW&index=7](https://www.youtube.com/watch?v=NqPLSbTv7qI&list=PLqjvGQnyD6mlpQZ98URDCyHr_9Ik73PdW&index=7)

-EJERCICIO 8: PONERTE EN EL LUGAR DE TU HIJO [https://www.youtube.com/watch?v=-LRomo3p\\_DQ&list=PLqjvGQnyD6mlpQZ98URDCyHr\\_9Ik73PdW&index=8](https://www.youtube.com/watch?v=-LRomo3p_DQ&list=PLqjvGQnyD6mlpQZ98URDCyHr_9Ik73PdW&index=8)

-EJERCICIO 9: AUTOCOMPASIÓN

[https://www.youtube.com/watch?v=djCw1ZIUx8E&list=PLqjvGQnyD6mlpQZ98URDCyHr\\_9Ik73PdW&index=9](https://www.youtube.com/watch?v=djCw1ZIUx8E&list=PLqjvGQnyD6mlpQZ98URDCyHr_9Ik73PdW&index=9)

-EJERCICIO 10: EL DESEO DE SER FELIZ

[https://www.youtube.com/watch?v=Xpz9cSvzSY&list=PLqjvGQnyD6mlpQZ98URDCyHr\\_9Ik73PdW&index=10](https://www.youtube.com/watch?v=Xpz9cSvzSY&list=PLqjvGQnyD6mlpQZ98URDCyHr_9Ik73PdW&index=10)

#### 4. QUÉ HACER SI DETECTO QUE NECESITO AYUDA

Si sientes que el estrés emocional aumenta y necesitas ayuda puedes contactar con nosotros:

- **Teléfono 91-6956661.** O bien en el correo [apoyosm.hugf@salud.madrid.org](mailto:apoyosm.hugf@salud.madrid.org) donde se deberá especificar el nombre, un teléfono móvil y la hora más adecuada para poder hablar con el profesional.

***ESTAMOS PARA AYUDARNOS!***

