

AUTOPROTECCIÓN PSICOLÓGICA ante la crisis de coronavirus



Seguir algunas recomendaciones de autoprotección psicológica te puede ayudar a mantener una mayor tranquilidad y rebajar el malestar psicológico.

La serenidad de tus acciones y el civismo, aumentan tu seguridad y la de los demás.

Agradece y manifiesta alegría cuando observes comportamientos de prevención y solidaridad, son actitudes que nos dan esperanza.





SI ERES PROFESIONAL TRABAJANDO CON EL PÚBLICO



SI TIENES NIÑOS EN CASA



SI ESTAS AISLADO CONTAGIADO EN CASA



MINISTERIO DEL
INTERIOR

SUBSECRETARIA

DIRECCIÓN GENERAL DE
PROTECCIÓN CIVIL Y EMERGENCIAS



SI ERES PROFESIONAL TRABAJANDO CON EL PÚBLICO



Al llegar a casa realiza actividades de distracción y descanso que te ayuden a manejar con sosiego y confianza esta situación.

Si tienes sentimientos de desánimo y desesperanza,



escucha y recuerda la gratitud y admiración que los ciudadanos masivamente manifiestan por tu tarea: trabajar por los demás y por un mundo mejor es un valor de esperanza en la actualidad y en el futuro de nuestros hijos.



Es probable que tengas miedo a tu propio contagio o contagiarlo a tus seres queridos. Sabes que es una situación excepcional que no depende de ti, por ello, no luches contra el miedo, céntrate en lo que estás haciendo cuidadosamente.



MINISTERIO DEL
INTERIOR

SUBSECRETARIA

DIRECCIÓN GENERAL DE
PROTECCIÓN CIVIL Y EMERGENCIAS



SI ERES PROFESIONAL TRABAJANDO CON EL PÚBLICO



SI TIENES NIÑOS EN CASA

SI ESTAS AISLADO CONTAGIADO EN CASA



MINISTERIO DEL
INTERIOR

SUBSECRETARIA

DIRECCIÓN GENERAL DE
PROTECCIÓN CIVIL Y EMERGENCIAS



SI TIENES NIÑOS EN CASA



Habla con los niños sobre el coronavirus y pregúntales qué saben de esta situación, que se expliquen con sus propias palabras y que entiendan las tuyas, no utilizando tecnicismos ni un lenguaje adulto que distancie la comunicación.

Hazles conscientes de que ellos también son protectores de sí mismos y de los demás, de sus amigos, de sus familiares y de sus vecinos.

No es adecuado que investiguen por internet sin control adulto, pues pueden hacerse una idea errónea de la situación.

Según su edad, ayúdales a estructurar su tiempo del día en tareas del colegio, algunas tareas domésticas y en momentos de ocio. Realizar actividades en familia tipo pasatiempos, juegos online o un poco de deporte en casa todos juntos, puede ser una bonita ocasión para estrechar lazos familiares.



Reconoce y agradéceles aquellas actitudes de solidaridad que tengan los más pequeños en casa. Esta situación es un momento clave para su educación y maduración social.



SI ERES PROFESIONAL TRABAJANDO CON EL PÚBLICO



SI TIENES NIÑOS EN CASA



SI ESTAS AISLADO CONTAGIADO EN CASA



MINISTERIO DEL
INTERIOR

SUBSECRETARIA

DIRECCIÓN GENERAL DE
PROTECCIÓN CIVIL Y EMERGENCIAS



SI ESTÁS CONTAGIADO AISLADO EN CASA



Es probable que tengas pensamientos de desánimo y de miedo, por ello, es bueno que recuerdes las informaciones que llegan de personas que están como tú y de personas que se están curando. Aunque estés en asilamiento, no estás solo. Es una forma de autocuidado esencial y de proteger también a tus seres queridos.

Realiza actividades agradables para ti, a través de internet, o de reunión telemática con amigos y familiares.



Es importante que no busques información constante en los medios y no des por buenos los mensajes catastrofistas que a veces circulan.



MINISTERIO DEL
INTERIOR

SUBSECRETARIA

DIRECCIÓN GENERAL DE
PROTECCIÓN CIVIL Y EMERGENCIAS



Gracias por tu colaboración

Ministerio del Interior.

Dirección General de Protección Civil y Emergencias

¡TODOS SOMOS IMPORTANTES!

¡TODOS SOMOS NECESARIOS!



SUBSECRETARIA

DIRECCIÓN GENERAL DE
PROTECCIÓN CIVIL Y EMERGENCIAS

