

## Algunas prácticas para el cuidado de las emociones frente a la emergencia sanitaria por coronavirus (COVID-19)

### Dirigido a las Comunidades Educativas:

#### ¿Que podemos hacer?

- Identificar y aceptar nuestros sentimientos (tristeza, angustia, enojo, confusión, miedo) frente al encierro y la emergencia sanitaria.
- Poder autorregularnos, podemos ordenarnos mediante la narrativa y el diálogo.
- Acordar normas de convivencia, en el tiempo que todos permanecemos en casa. Promover el respeto, el diálogo y el bienestar.
- Mantener los espacios ordenados, así como continuar con la higiene y el cuidado personal.
- Escucharnos y respetar los sentimientos de los demás, entender que si un miembro de la familia necesita algún tiempo solo está bien poder disponer de un ambiente para ello, sin enojarse.
- Planificar y organizar el día con rutinas y hábitos a modo de ordenarnos.
- Utilizar este tiempo para realizar aquellas tareas que tenemos pendientes, leer un libro, escuchar música, ver una película, ordenar placares, hacer algún arreglo en la casa.
- Establecer momentos para el ocio y la recreación.
- Realizar ejercicios físicos, movernos.
- Apelar al humor.
- Evita conversaciones alarmantes o desinformaciones.
- Atender a informaciones que generen emociones positivas.
- Recordar que habilidades o acciones nos sirvieron en el pasado para superar situaciones adversas.
- Utilizar la tecnología para estar conectados con familiares, amigos, compañeros, etc.
- Tener una red de contención a la cual recurrir si necesito ayuda.
- Animarse a pedir ayuda.

#### Fuentes

- [www.lavanguardia.com](http://www.lavanguardia.com) – Cuarentena en casa: ¿Cómo gestiono mi aislamiento para salir airoso del encierro?
- [Cadenaser.com](http://Cadenaser.com) - ¿Cómo afrontar psicológicamente el aislamiento por el estado de alarma? – 14/03/20
- [Radiouruguay.uy](http://Radiouruguay.uy) – Sobrecarga de información estresa y el estrés nos hace más proclives al contagio. Disponible en: [Psico.edu.uy](http://Psico.edu.uy)