



CORONAVIRUS

Gestión emocional en una situación excepcional **Para la familia**

Dado que la nueva situación cambia completamente la esfera familiar, debemos ser pacientes y darnos tiempo para adaptarnos a la nueva situación en la que el núcleo familiar más íntimo convivirá durante todo el día, en la mayor parte de los casos. Para facilitar el tránsito a este nuevo estado familiar, puede ser de gran utilidad:

- ❖ **Planifica vuestro nuevo día a día**, instaurando rutinas flexibles pero estables, que os permitan construir una nueva forma de afrontar el día y atender a las posibles obligaciones (trabajo, deberes, tareas, etc.), como a vuestro tiempo de ocio juntos.
- ❖ Organiza responsabilidades y funciones de cada uno, asignando tareas domésticas y de cuidado de la familia en función de las posibilidades de cada persona, pero teniendo en cuenta que todos deben participar.
- ❖ Dedica **tiempo de calidad en familia**. La cantidad y la calidad son aspectos bien diferentes y esta es una oportunidad única poder disfrutar juntos de actividades, conversaciones y buenos ratos en familia. Es importante valorar la gran parte positiva que tiene disfrutar de los nuestros alejados de las prisas y del estrés diario, y disfrutar el momento.
- ❖ Retoma actividades conjuntas de ocio: realizad ejercicio o sesiones de baile online desde casa, en las que cada día un miembro de la familia pueda elegir qué actividad hacer durante vuestro tiempo diario de ocio.
- ❖ Manteneos informados. Es importante recibir información de la situación actual, siempre fiable y contrastada, en un momento determinado del día, evitando que sea el foco principal de las conversaciones en familia, así como la sobreinformación.
- ❖ **Procúrate un espacio y un tiempo al día para ti**, para analizar tus pensamientos y emociones, así como para realizar alguna actividad que te guste (manualidades, lectura, etc.).



CORONAVIRUS

Gestión emocional en una situación excepcional

Cuando hay niños en casa:

- ❖ Si su edad lo permite, **informa a los niños** de la situación que se está viviendo, aunque en la medida que sus capacidades les permitan. Deben conocer el contexto para comprender la situación que se está viviendo.
- ❖ Estate pendiente de **sus necesidades e inquietudes**, recuerda que son niños y que pueden surgir dudas que generen miedos innecesarios.
- ❖ **Organiza una rutina** en casa para ellos: deben de tener sus tiempos diferenciados de ocio, de deberes/educación, de tiempo en familia, etc. Procura que, dentro de ciertos márgenes, puedan mantener horarios estables para todo ello.
- ❖ Respeta al máximo las rutinas de sueño e higiene, la estabilidad les aporta seguridad y es fundamental para su bienestar.
- ❖ Procura que realicen alguna **actividad física**; puedes seguir tablas de ejercicios, estiramientos o bailes que se ofrecen gratuitamente en los distintos medios. Aprovecha la ocasión y realiza dichas actividades con ellos, ¡os vendrá a todos bien!
- ❖ Busca **momentos para dedicarte solo a ellos** y aprovecha para hacer actividades divertidas. Recuerda que son niños y que necesitan su ocio y tiempo de disfrute, dentro de todo lo negativo de la situación, es una ocasión inigualable para pasar tiempo de calidad con ellos y disfrutar juntos.
- ❖ Elige una programación adecuada a su edad y necesidades de lectura y televisión, compaginándolo con otras actividades.



CORONAVIRUS

Gestión emocional en una situación excepcional

Para las familias con personas en situación de dependencia en residencias:

- ❖ El miedo y la incertidumbre son reacciones normales. Procura mantenerte en contacto regular con ellos y explicarles por qué no pueden recibir visitas a través de los medios que la residencia establezca al respecto.
- ❖ Mantente informado con los profesionales de la residencia o las personas al cargo, intentando expresar posibles necesidades de tu familiar y verificar que puedan ser atendidas.
- ❖ **Evita los pensamientos negativos y de culpabilidad**, tienes que ser consciente de que la situación no te permite estar con ellos y que se encuentran en manos de profesionales.
- ❖ **Focaliza en todo lo que sí podrás hacer** cuando la situación termine y escribe todo aquello que harás para poder estar más cerca y pasar más tiempo juntos.
- ❖ No te dejes llevar por la sensación de abandono. Recuerda que se trata de una situación excepcional que no nos permite hacer todo lo que nos gustaría por nuestros seres queridos, e intenta analizar todo lo que sí has hecho **durante toda su vida a su lado**, de forma que puedas relativizar este momento y valorar vuestra relación de forma global.

