



Tips de Apoyo Psicológico para familiares y amigos



Esta es una guía para el apoyo psicológico a familiares y amigos. Es buen momento para **fortalecer** los lazos comunicativos intrafamiliares, apoyar a nuestras amistades y aprovechar costumbres dentro de la casa.

Para quienes están pasando la cuarentena solos, sería recomendable hacer las cosas que permiten las tecnologías (llamadas, videollamadas grupales, juegos en grupo, compartir fotos, cocinar por videollamadas, entre otras).

▶ **Empatizar** hace la diferencia: Este es un tiempo para cuidarte y cuidar a los demás. Piensa que de tus actos, puede depender el estado de otras personas.



▶ **Eres capaz** de enfrentar las situaciones difíciles de la vida. No minimices tus estrategias de afrontamiento. Ante una situación inicialmente devastadora, los miembros de una comunidad frecuentemente muestran mayor nivel de altruismo y cooperación, las personas pueden llegar a experimentar una gran satisfacción por el hecho de poder ayudar a otros.



▶ **Entabla conversaciones asertivas** que siempre vayan dirigidas en positivo, validando y escuchando las emociones y necesidades.



▶ **Cuida tus relaciones:** mantén la comunicación con tus seres queridos y amigos, llámalos, envíales mensajes, hazles saber que todos juntos podemos afrontar la situación.



▶ **Manifiesta** tus necesidades: pide ayuda, comenta con otros tus emociones y pensamientos, contrástalos con los de los demás.



▶ **Conversa** con ellos sobre su sentir, qué cosas le generan miedo y confusión, sugiere que le dé un color y forma a esa emoción, pregúntales también en que parte del cuerpo lo sienten y cierra brindándoles contención. Acude al apoyo emocional: puedes pedir asistencia por las líneas telefónicas disponibles, psicólogos, líderes sociales o espirituales.



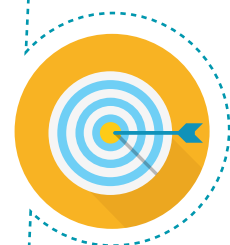
▶ **Usa la oportunidad** de estar en casa para desarrollar actividades diferentes solo o acompañado, ya sea de manera presencial o virtual. Trata de que sean distintas: actividades de trabajo, ve tv. (series, películas, documentales), ten contacto social con otros familiares en la casa, cuida de tu entorno, retoma juegos clásicos (ahorcado, alto el lápiz, tres en línea, stop, triki, adivinanzas escritas, juegos de mesa, etc.); haz nuevos platos o recetas de cocina, manualidades, ordena y asea tus armarios, pinta, lee, baila, haz ejercicio, circuitos, yoga, relajación, aliméntate saludablemente, sigue tu rutina de sueño (7 u 8 horas diarias), no pierdas el sentido del humor. Ingresa a la oferta virtual cultural y recreativa (museos, conciertos, entre otros).



▶ **Cuenta** con voluntarios/as si necesitas atención especial, hacer la compra o sacar a tu mascota (puedes acceder a través de tu vecindario o a través de las redes sociales).



▶ **Practica** la gratitud con tus seres queridos: al finalizar el día, piensa en diez cosas por las que sientes gratitud. Puede que tras escribir tres o cuatro te cueste pensar más, pero precisamente en eso consiste el ejercicio: en que tomes plena conciencia de las pequeñas cosas y actos sencillos que suceden en nuestro día a día y que pasan inadvertidas.



▶ **Céntrate** en el **PRESENTE** y evita pensar en lo que **NO** está pasando o anticiparte.



▶ **Ayuda** a tu familia y amigos a mantener la calma y a tener un pensamiento adaptativo a cada situación.



▶ **Observa** el estado de salud de quienes te rodean: valora el estado de salud en el que se encuentran. Procede como informan las autoridades si detectas alguna situación que te preocupe.



▶ **Cuida** especialmente tu estado de ánimo: lo que dices y cómo lo dices. Especialmente si tienes niños en casa, pero no solo eso, cuida mucho tus pensamientos y emociones, de manera que puedas construir y responder adecuadamente a momentos en los que el ánimo falla y las sensaciones de incertidumbre y desasosiego surgen.



▶ **Potencializa** el momento: aprovecha esta nueva situación para hacer cosas y disfrutar de momentos que casi nunca puedes vivir, por el ritmo y organización de vida que sueles desarrollar. Son muchas las actividades de las que te puedes aprovechar. Puede que te resulte raro. Al no formar parte de tus rutinas, puedes llegar a pensar que no puedes o no sabes vivirlas.



▶ **Aprovecha** estas ideas para que el tiempo compartido sea agradable para todos y que al final de esta experiencia, la tuya sea una familia más unida y fortalecida que aporta al bienestar individual y colectivo.

