**CONSEJOS SOBRE BIENESTAR EMOCIONAL Y PSICOLÓGICO**

La situación del Coronavirus nos genera incertidumbre, preocupación, confusión aburrimiento…Tenemos que aprender y saber afrontar de forma activa y adaptativa esta situación y que la superaremos.

Son importantes el ejercicio físico y el ejercicio mental. También lo es el ejercicio emocional. No significa darle vueltas al coco ni rumiar. Significa escuchar, entender nuestros sentimientos y emociones y saber actuar en consecuencia.

**¿Preparamos el ambiente emocional?**

1. ¿Qué? Entender la realidad y adaptarnos a ella. También los niños y adolescentes deben hacerlo.
2. ¿Cómo? Actitud positiva para la resolución de problemas.

La fase de comprensión y aceptación de la realidad conduce a la nueva fase: buscar soluciones: Controlar, utilizar y buscar recursos, colaborar y buscar apoyo, compartir y felicitarnos, etc.

1. ¿Con qué? Emociones agradables. Buscarlas, crearlas, facilitarlas porque ayudan a sentirse motivados y resistentes y tener una actitud positiva.
2. ¿Quiénes?
* Si se está solo o sola: Evitar el sentimiento de estar solo, abandonado. Fomentar el contacto social a distancia gracias a la tecnología. Participar en actividades solidarias y en actividades grupales de ocio a distancia.
* Si vives en familia: Hacer un planning familiar y ponerlo visible para las actividades individuales y conjuntas de la familia. Para respetar momentos de trabajo, de limpieza, de juego, de escucha, con los hijos.
* Si vives con la pareja: Tener momentos privados para los dos (sin hijos), para hablar y escuchar lo que cada uno quiera decir, opinar, sentir, buscar las soluciones, pedir y aceptar las disculpas. Una comunicación constructiva es fundamental en una relación de pareja.

**¿Preparados para el ejercicio emocional?**

1. Las emociones. Observarlas, aceptarlas. No te asustes por sentirlas. Permítete estar mal, normalízalo y compártelo con los tuyos.
2. La forma de afrontar esta situación. Mira lo que sí que puedes hacer, centrarse en los objetivos y en las soluciones. No mire solamente tus limitaciones.
3. Los retos. Esfuérzate por cada pequeña tarea, meta u objetivo. Por cada logro, aunque sea pequeño, te enriquecerás y fomentará tu crecimiento personal.
4. La sonrisa y el buen humor. Presta tu atención a lo bonito, bueno y agradable: Reírse, divertirse.
5. La organización y rutinas diarias. Realizarlas y cumplirlas te dan mayor sensación de seguridad, control y normalidad.
6. El contacto social: No pierdas el contacto con tus cercanos por teléfono, videoconferencia, hablar en el balcón, correo electrónico, etc.
7. La información del coronavirus: No puedes estar informándote todo el día sobre este tema. Tienes que controlar estas tres cosas. cuándo, cuánto y cómo. Una vez o dos veces al día, tiempo justo y a partir de fuentes oficiales fiables.
8. La empatía, la comunicación, el apoyo, la cercanía. Son fundamentales para fomentar la unión y vínculos.
9. El deporte, el ejercicio físico. También es importante. Libera endorfinas que nos ayuda con el estrés y nos hace sentir que nos cuidamos, aumenta nuestra percepción de control y satisfacción.
10. La mente: aliméntala. Aprovecha este tiempo para aprender y enriquecerte. Música, museos virtuales, lectura, cursos online.

**CONTENIDO EN LENGUA DE SIGNOS:**

1ª parte: <https://bit.ly/39pkQk4>

2ª parte: <https://bit.ly/2UvTB37>