**RECOMENDACIONES PSICOLÓGICAS PARA AFILIADOS**

La situación de preocupación y de estar en casa durante varios días, casi sin salir a la calle, puede generar mucho malestar emocional, que puede resultar difícil de manejar.

Por eso queremos, cuando llevamos ya unos días en casa, recordaros algunas recomendaciones que os ayudarán a seguir haciendo frente a esta situación.

1. **Comprender la realidad**

La realidad es la que es: debemos permanecer en nuestros domicilios.

Para ello, es imprescindible que **seamos responsables y permanezcamos en casa**, saliendo lo imprescindible. Nos protegemos nosotros y protegemos a los demás. Recordad que es una medida temporal, que no durará para siempre.

1. **Evitar la sobreinformación**

La sobreinformación puede generar mucha ansiedad. Además, algunas informaciones pueden no ser del todo fiables.

**Evitaremos estar todo el día viendo o escuchando informativos,** seleccionando únicamente uno o dos momentos al día para informarnos, siendo muy precavidos con la información que nos llega por redes sociales.

1. **Crear una rutina diaria**

Es muy útil marcarnos una rutina diaria con diferentes actividades que nos ayude a organizar el día a día.

Podemos **hacer un horario** y, lo que es más importante, tratar de cumplirlo.

1. **Mantenerse en contacto**

Estar en contacto con las personas a las que queremos y nos quieren, es muy importante. Y también con aquellos a los que tenemos cerca, sin ser nuestros familiares. Ahora que todos tenemos más tiempo, podemos aprovecharlo para estar más cerca de los demás.

**Procuraremos estar en contacto con familiares, amigos, vecinos, compañeros de trabajo...** pero siempre respetando las recomendaciones de no salir a la calle, manteniendo una distancia de seguridad y utilizando la tecnología para hacerlo con los que tenemos más lejos.  Eso sí, **no haciendo de la actual situación el centro de nuestras conversaciones**.

1. **Mantenerse activo**

En casa podemos hacer muchas cosas. Y podemos aprovechar para hacer aquellas para las que nunca teníamos tiempo.

**Planificaremos nuestras actividades**. Pensaremos en qué nos gusta hacer, qué teníamos pendiente y qué cosas nuevas podemos empezar a hacer. Quizás sea el momento de poner en práctica lo que aprendimos en aquel curso de cocina, ordenar aquel cajón, leer o escuchar aquella novela, volver a jugar.

1. **Cuidar nuestra forma física y nuestra higiene**

Estar muchos días en casa puede afectar a nuestra forma física y a nuestro cuidado personal. Podemos perder destrezas, fuerza, agilidad, descuidar nuestra higiene, tener la tentación de estar todo el día en pijama...

Es recomendable **hacer algunas actividades físicas**, según nuestras posibilidades: una pequeña tabla de gimnasia, caminar por el pasillo, actividades manuales... Quizás sea un buen momento para desempolvar aquella bicicleta estática. Y mantendremos nuestros hábitos de higiene y vestido.

1. **Ayudarnos mutuamente**

Vamos a pasar mucho tiempo con nuestra familia y es importante que nos ayudemos unos a otros. Lo fundamental es pasar estos días juntos de la mejor manera posible.

**Ayudemos a los que nos rodean, pero también respetemos su espacio personal**. Y si en casa hay niños, les prestaremos una especial atención jugando con ellos, acompañándolos en sus actividades, estando con ellos cuando ven la televisión, implicándolos en nuestras actividades.

1. **Afrontamiento positivo**

Pensemos en la valiosa labor que tenemos todos y cada uno de nosotros. La clave no es que debamos evitar salir a la calle, sino que, gracias a nuestra responsabilidad y esfuerzo, estamos ayudando a contener esta enfermedad y, así, salvando vidas.

Pensaremos en l**o importante que es nuestra responsabilidad**. Y, al mismo tiempo, **trataremos de controlar nuestros pensamientos negativos**, siendo racionales.

1. **Pedir ayuda**

Si por ti mismo no puedes hacer frente a esta situación, no dudes y no tardes en pedir ayuda.

Para ello, además de a los servicios públicos y privados de salud, **siempre puedes llamar a tu centro de la ONCE**. Tu llamada será atendida personalmente, y derivada a un profesional de la ONCE.