

## SALUD EMOCIONAL

### ¡Exprésate!

Habla con otras personas sobre cómo te sientes ante esta situación y pregunta al resto sobre sus emociones. Esto te ayudará a comprender que muchas personas **sentimos lo mismo.**

¡Tus emociones son normales!

Ante esta situación es normal sentir ansiedad, preocupación, desesperación, enfado, etc. Hay que comprender que son parte natural de esta situación que estamos viviendo y a la que nos iremos adaptando. **Acepta tus emociones, son normales ante una situación que es excepcional.**

### ¡Mantén rutinas!

Haz **actividades** que se parezcan a tu vida cotidiana y planifica tu día con diversas tareas (comparte recetas de tu país con otras personas para hacer comidas diferentes, contacta con tu familia, etc.) que pueden ir variando conforme pasen los días, ya que cada vez se hará más complicado estar en casa.

### ¡Muévete!

Si eres religioso/a...

Practica deporte en casa. Te permitirá mantener tu **cuerpo saludable.**

Si quieres practicar tu **culto religioso** de forma individual, establece un lugar íntimo de tu casa para ello y pide al resto de personas que lo respeten. Si lo practicáis en familia, establece un lugar común y un momento para ello.

¡Mente positiva y activa!

Si te invaden pensamientos negativos o no te puedes concentrar en otros temas diferentes a la crisis sanitaria... **¡Para un rato!** Prueba a realizar **tareas de distracción.** Haz tareas que requieran atención y esfuerzo mental, como por ejemplo, contar de 100 a 0 de 3 en 3 .

### ¡Relájate!

Haz una lista y céntrate en **tareas sencillas y concretas**, háblate a ti mismo/a con **frases positivas**, realiza **respiraciones profundas** concentrándote en cómo entra y sale el aire de tu cuerpo, realiza **estiramientos** concentrándote en cómo responden tus músculos...

### ¡Seguimos aquí!

Llámanos (de lunes a jueves de 9 a 14 h.) y te atenderemos con **CITA PREVIA.**

Recomendaciones para superar de forma positiva la situación ante el COVID-19

## SALUD EMOCIONAL



**¡Cuídate!**

**Si estás cuidando** a otras personas (menores, mayores, personas con diversidad funcional...) es muy importante que tú también tengas espacios de cuidado y descanso. En la medida de lo posible, trata de dividir estas tareas con otras personas y reserva esos espacios para cuidarte.

**¡Descansa!**



Cuida tus rutinas de **sueño/vigilia** y horarios de **descanso**.

**¡Recuerda!**



Piensa en las fortalezas que tienes, en todos los problemas que has podido superar a lo largo de la vida, aunque haya sido difícil. Este será otro más. **¡Somos mucho más fuertes de lo que creemos!**

**¡Pide Ayuda!**



Si te encuentras muy angustiado/a y crees que necesitas ayuda profesional, busca por internet la posibilidad de **apoyo psicológico telefónico de urgencia gratuito**.

Se están habilitando formas de llevarlo a cabo.

**¡Stop Violencia!**



Si estás sufriendo **Violencia de Género**, llama al 016 o al 900 504 405. Si no puedes llamar por teléfono, puedes consultar esta web:

<http://www.violenciagenero.igualdad.gob.es/informacionUtil/recursos/telefono016/home.htm>

Te ayudarán y te informarán sobre qué opciones tienes.

**¡Tú eres lo más importante!**

**¡Sanidad Universal!**



Aunque **no** tengas **Tarjeta Sanitaria**, si crees que tienes síntomas de coronavirus, haz caso igualmente a las **recomendaciones sanitaria y llama a los teléfonos habilitados (976 6963 82) si lo necesitas**.

Consulta más info aquí: <https://www.aragon.es/-/procedimiento-de-actuacion-frente-a-casos-de-infeccion-por-el-nuevo-coronavirus-en-aragon>

**Todo pasa. Cuando esta situación acabe la recordaremos como una experiencia más en nuestra vida de la cual habremos aprendido mucho.**

**¡Seguimos aquí!**

Llámanos (de lunes a jueves de 9 a 14 h.) y te atenderemos con **CITA PREVIA**.

#TodosSaldráBien



Zaragoza: 976 404 940 / 608218170

Huesca: 974 229 210 / 639556962

email: [aragon@medicosdelmundo.org](mailto:aragon@medicosdelmundo.org)

Recomendaciones para superar de forma positiva la situación ante el COVID-19

## BIENESTAR SOCIAL

**¡Contacta!**

Mantén el **contacto frecuente** con tu familia y amistades por redes sociales, teléfono, etc.

**¡Acuerdo de Paz!**

Si vives con otras personas, establece un **acuerdo de convivencia** para facilitar la comprensión ante conflictos que podrán ir surgiendo.

**¡Reparte tareas!**

No cargues con todas las **obligaciones** a realizar en casa.

**¡Haz comunidad!**

Si eres una persona **de otro país**, utiliza las redes sociales para compartir cosas típicas de él... así creas **comunidad** y sentido de pertenencia.

**Si puedes, ¡ayuda!**

Piensa en cómo podrías **ayudar a otras personas** sin incumplir las recomendaciones sanitarias. Por ejemplo, si sabes otros idiomas, ayuda a difundir información sobre cómo prevenir el contagio del coronavirus en esos idiomas. Consulta esta web para conocer ideas: <https://actua.frenalacurva.net/>

**¡No a los rumores!**

Recuerda que es esencial seguir las recomendaciones oficiales. No difundas información que no provenga de **fuentes oficiales**.

**¡Protégete!**

Si sufres alguna **discriminación en redes sociales**, puedes buscar ayuda en la Oficina Aragonesa Contra la Discriminación (900 104 672 / nodiscriminacion@aragon.es)

**¡Colabora!**

Recuerda que esto es una **tarea conjunta**. Tu colaboración es muy importante para que podamos superar esta situación. **#QuédateEnCasa para que los contagios sean menores.**

**¡Stop Violencia!**

Aunque estamos en una situación muy delicada, no hay que bajar la guardia. Si crees que alguien puede estar sufriendo **Violencia de Género**, llama al 016 o al 900 504 405.

**¡Sanidad Universal!**

Si conoces a alguien que pueda tener síntomas de coronavirus y **no tiene Tarjeta Sanitaria**, haced caso igualmente a las **recomendaciones sanitarias y llamad a los teléfonos habilitados (976 6963 82)**. Consulta más info aquí: <https://www.aragon.es/-/procedimiento-de-actuacion-frente-a-casos-de-infeccion-por-el-nuevo-coronavirus-en-aragon>

**¡Seguimos aquí!** Llámanos (de lunes a jueves de 9 a 14 h.) y te atenderemos con **CITA PREVIA**.

#TodoSaldráBien



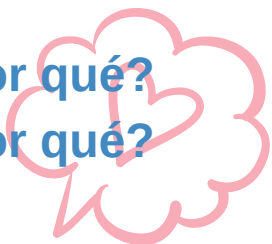
Zaragoza: 976 404 940 / 608218170

Huesca: 974 229 210 / 639556962

email: aragon@medicosdelmundo.org

## EN FAMILIA... CON PEQUES

¿Por qué?  
¿Por qué?



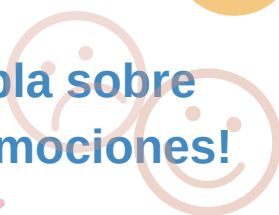
Si eres madre, padre o persona al cuidado de un/a menor, será tu labor explicarle, **por qué es necesario estar en casa**, sin fomentar el miedo. Puedes explicarle que no es por el miedo a contagiarnos, sino para proteger a personas muy mayores o que están muy enfermas, y que si cogieran el virus, se podrían enfermar aún más.

Infórmale



**Infórmale sin mentiras** y con información adaptada a su edad.

¡Habla sobre  
sus emociones!



Habla sobre **cómo se siente** y qué conoce acerca de la situación. Puedes preguntarle directamente, no tengas miedo a sacar el tema. Es importante que el/la niño/a se sienta escuchado/a. Podéis practicar formas divertidas de expresar sus emociones, como dibujar, hacer representaciones teatrales, contar cuentos sobre el virus...

Transmite  
protección



**Transmítele que tú estás allí para cuidarle.** Se coherente con tus palabras, ya que los/as niños/as se guiarán por tus comportamientos y emociones.

¡Normalidad!



**Organiza** la rutina en casa con actividades escolares, lectura, juegos, manualidades, videos, etc.

¡Juega!



**Haz juegos relacionados con el virus.** Píntalo en su mano y haz que lo borre lavado tras lavado, esconde dibujos de "un virus" por la casa y haz que los tenga que encontrar mientras limpiáis la casa, representad un telediario hablando sobre el coronavirus...

¡Presta  
atención!



Si tienes varios hijos/as **trata de pasar tiempo con todos** y prestar la misma atención ante esta situación: no aquellos niños/as que más lo manifiestan son los que más preocupados/as están.

¡Llama!



Si puedes, prepara **videollamadas** con sus amigos/as.

¡Enséñale  
sobre el virus!



Enséñale los **síntomas del virus** (tos, fiebre y dificultad para respirar) y explícale la importancia de **protegerse**: lavarse muy bien las manos frecuentemente, no tocarse la cara, taparse la boca con el codo al estornudar o toser. Diles que **si les duele algo**, te lo comuniquen.

**Aprovecha a hacer cosas para las que no hay tiempo en el día a día.**