

ANTE LA CRISIS DEL COVID-19, SI PERTENECES A UNA PROFESIÓN BÁSICA: CUÍDATE PARA CUIDAR A TUS HIJOS



- Si perteneces a una profesión básica, estás ante un **doble reto**: Cuidar de tu propia familia, que está en situación de confinamiento, y de ti mismo mientras cuidas de los demás.
- Es normal que ante todos estos estresores reconozcas en ti mismo síntomas de **ansiedad** derivados de la propia carga de trabajo, del cansancio físico y de la tensión emocional:
 - Alteraciones en el sueño o en el apetito.
 - Sensación de irrealidad, irritabilidad, angustia, tristeza, miedo, rabia, apatía,...
 - Falta de concentración y tensión muscular
- **CUIDA DE TU SALUD MENTAL COMO CUIDAS DE LA FÍSICA:**
 - Mantén tus **hábitos básicos**:
 - Cuida tus *horas de descanso y alimentación*.
 - **Comunícate**:
 - Contacta con *amigos, familiares y colegas* de profesión.
 - Comparte preocupaciones, sentimientos y tareas cuando se pueda.
 - *Habla con tus hijos*:
 - Háblales de la epidemia de forma que puedan entenderlo, evitando información que no puedan entender y les pueda preocupar.
 - Escúchales, aclara sus dudas, ánimoales a hablar de sus emociones, sus miedos.
 - Explícales por qué has de salir de casa cada día, que tomas todas las precauciones para cuidarte, que trabajas para que esta crisis pase lo antes posible.
 - Háblales de cómo te sientes, de que no estás irritable por su culpa.
 - Transmíteles *seguridad, tranquilidad y esperanza*.
 - **Date un respiro**:
 - Pon *distancia emocional* de la crisis:
 - Desconecta de la inundación de noticias relacionadas con el COVID
 - Busca pequeñas actividades que te hagan sentir bien (música, lectura...).
 - Pasa *tiempo de calidad* con tus hijos (juntos, léeles un cuento).
 - **BUSCA AYUDA PROFESIONAL SI TE SIENTES DESBORDADO:**
 - Teléfono contacto de ayuda al profesional sanitario:
 - De Atención Primaria: 618846356/605050 (corporativo) de 8:00 a 22:00 L-D
 - De Atención Hospitalaria: 60 5043 y 604369 (corporativo)

Otras fuentes: Recomendaciones de la OMS y UNICEF, Hospital Sant Joan de Deu, Hospital Universitario Gregorio Marañón, Hospital La Mancha Centro, Hospital Universitario Río Hortega, Servicio Canario de Salud

