

Desconfinamiento... ¿y ahora qué?



La adaptación a la nueva normalidad exige poner en marcha recursos que nos permitan afrontar la alteración de nuestras vidas con resiliencia. Poco a poco nos tendremos que acostumbrar al cambio de hábitos de la nueva realidad social. Este esfuerzo requiere que cuidemos de nuestra salud emocional y relacional ahora más que nunca.

¿Qué reacciones podemos esperar?

Negación

Hay personas que anhelan volver a hacer vida social, recuperando hábitos anteriores. Estas ansias pueden diluir la conciencia de peligro. Recordemos que el riesgo de contagio sigue activo.

Miedo

Pueden haber personas que reaccionen con miedo: durante el confinamiento se ha repetido un mensaje de peligrosidad que nos ha ayudado a permanecer en casa. El miedo, útil para afrontar las renuncias que supone el confinamiento, puede haberse quedado dentro. Ahora hay que hacer el camino inverso.

¿Qué podemos hacer?

Para afrontar emociones desagradables:

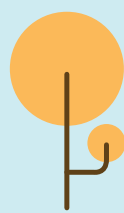
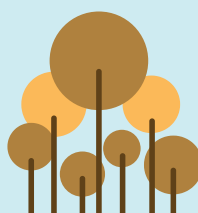
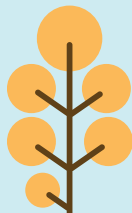
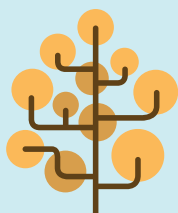
- 1- Leer las señales que envía nuestro cuerpo (sudoración, taquicardia...).
- 2- Identificar los sentimientos que representan estas señales y su origen.
- 3- Buscar una salida adaptativa como:
 - No juzgar lo que sentimos y normalizarlo.
 - Expresar emociones verbalmente.
 - Si nos desbordamos emocionalmente, pedir ayuda.

- Estar con alguien querido y mantener la distancia física puede generar emociones como la frustración, tristeza o rabia.
- El aislamiento relacional es un factor de riesgo para desajustes psicológicos. Nos tendremos que acostumbrar a mantener una distancia física que comporte una cercanía emocional.
- Fomenta la aceptación. No podemos escoger las circunstancias que nos rodean pero sí cómo las afrontamos.

¿y los más pequeños?



Los niños aprenden de sus progenitores cómo reconocer el peligro y cómo buscar seguridad. El entorno familiar es un predictor del impacto que las consecuencias del desconfinamiento tendrán en los hijos e hijas. Si los adultos se muestran seguros, empáticos y están bien informados de las medidas de protección para el COVID-19, el niño se adaptará con más facilidad a los cambios que vienen.



Si en algún momento te sientes desbordado como padre o madre, si tienes dudas sobre cómo actuar con tus hijos o si necesitas hablar sobre lo que ocurre en casa, puedes contactar con el servicio de atención y acompañamiento familiar ESPAI JOVE ASSISTENCIAL y una psicóloga del servicio te llamará.