



RECOMENDACIONES PARA UNA BUENA SALUD EMOCIONAL EN LA DESESCALADA

Hemos comenzado con la desescalada, la cual se compone de cuatro fases, tras las cuales alcanzaremos la llamada “nueva normalidad”. Esta desescalada durará alrededor de 8 semanas, en las que poco a poco se irán relajando las medidas de aislamiento con las que llevábamos conviviendo hasta ahora. El desconfinamiento será gradual y progresivo, por lo que debemos darnos cuenta de que, de momento, nuestra vida no volverá a ser la misma.

No podremos juntarnos como lo hacíamos antes con nuestros familiares y amigos o ir a bares o ir de tiendas, sino que tendremos que tomar una serie de precauciones:

- **Distanciamiento social** de 2 metros.
- **Medidas higiénicas** (lavado frecuente de manos, cubrirse con la parte interior del codo al toser o estornudar, utilizar pañuelos desechables y tirarlos tras su uso, utilización de mascarillas en transporte público...).

Para afrontar esta etapa con buena salud emocional, son necesarias una serie de herramientas y pautas que nos ayudarán a adaptarnos a la nueva situación.

Hasta ahora hemos permanecido con nuestros familiares en casa, sin salir por el nivel de riesgo que suponía el contacto con otras personas, y ahora que vamos a empezar a salir pueden surgir dudas que nos pueden y les pueden provocar miedo (a contagiarnos, a contagiar a otras personas, a cómo serán las cosas a partir de ahora...).

- Lo primero que tenemos que hacer es **tomar conciencia de lo que está ocurriendo** y de lo que va a ocurrir a corto plazo (en qué consisten las fases de desescalada, qué es lo que podremos hacer en cada una de ellas...). Aspace Bizkaia tiene un documento en el que se explican claramente estas fases a través de pictogramas: <http://aspacebizkaia.org/fases-de-la-desescalada-con-pictogramas/>



- La salida debe ser un momento de disfrute, **no debemos verlo como una amenaza**. Debemos tener claro que no hay peligro para nuestra salud, ya que vamos a tomar todas las medidas preventivas necesarias.
- **Podemos planificar la salida con antelación** (a dónde vamos a ir, qué vamos a hacer, qué tenemos que llevar...) para obtener cierta sensación de control que nos ayude a salir con más seguridad.
- Aunque nos puede apetecer mucho juntarnos con nuestros familiares y amigos y amigas, **debemos minimizar el riesgo haciendo caso a las recomendaciones** de las autoridades sanitarias en cada fase. De momento podemos seguir manteniendo el contacto a través de llamadas y videollamadas, emails, etc. para, poco a poco, recuperar contactos sociales guardando las medidas de protección necesarias.
- **Puede costarnos acostumbrarnos a la nueva rutina**, y es probable que afloren sentimientos como cierto grado de ansiedad, miedo, inseguridad... que son completamente normales y así debemos aceptarlos. Además, el miedo nos ayuda a tomar precauciones y a adaptarnos a los cambios del entorno.
- **Debemos ayudar a nuestros familiares a expresar emociones**, saber reconocerlas, nombrarlas.
- ¿Qué podemos hacer para superar estos miedos? Normalmente es la incertidumbre la que nos los provoca, por ello **lo mejor es informarse bien**, obteniendo siempre la información de medios fiables. Tenemos que protegernos de la sobreinformación, debemos saber lo que está ocurriendo, pero sin información que pueda llevar al pánico.
- Podemos **utilizar diferentes métodos de relajación** para ayudarnos a reducir la tensión que nos puede provocar esta nueva situación.
- En el caso de que notemos que esos sentimientos interfieren en nuestras rutinas diarias o si aparecen síntomas depresivos o ansiedad deberíamos **consultar con un o una profesional**.



ASPACE BIZKAIA

Comenzar a salir nos va a ayudar mucho, tanto a nivel emocional: nos va a permitir despejarnos, empezar a tomar contacto con la nueva realidad, con los cambios que se están produciendo, y empezar a planificar cómo afrontarlos..., como a nivel físico, ya que, en esta situación, mucha gente que era sedentaria aprovecha las salidas para hacer deporte y mover el cuerpo.

La realidad actual no es la de hace dos meses, llegaremos a la nueva normalidad, pero hay que ir paso a paso.

Darnos cuenta de lo que hemos aprendido y lo que hemos sido capaces de superar nos ayudará a tener más confianza en nosotras y nosotros mismos cuando se presenten nuevos retos.

40
1978-2018

ASPACE BIZKAIA
Julio Urquijo, 17 lonja. 48014 Bilbao
Tfno.: 94 441 47 21 - Fax: 94 441 46 79
CIF: G 48091458
www.aspacebizkaia.org

ENTIDAD DECLARADA DE UTILIDAD PÚBLICA
24 de enero de 1982