

AUTOCUIDADO EMOCIONAL

- Mantén rutinas saludables: ejercicio en casa, pasar más tiempo con la familia... Quizá, haya que adaptar actividades. Se creativo/a.
- La solidaridad puede ser una buena alternativa (ej.: escribir cartas a personas enfermas, colaborar en campañas de solidaridad, etc.). Son actividades para implicarse como familia.
- Vive centrado en el aquí y ahora. Reduce los pensamientos que te llevan al futuro ya que, en este contexto de incertidumbre, te generarán más tensión.
- La información es buena, la sobreinformación mala. Ajusta los tiempos que dedicas a seguir noticias.
- Ajustar las expectativas a la situación actual. Es esencial nuestra capacidad de adaptarnos a esta situación.
- Hablar con otras personas nos ayuda, comparte cómo te sientes. En ese sentido, comparte con tu pareja tus vivencias.
- Ayuda a que los temas de conversación en casa sean variados. Que la pandemia no ocupe todo el espacio de vuestras conversaciones.

ACOMPañAR A TUS HIJOS/AS

CONOCE A TU HIJO/A

Ahora es un buen momento para pasar más tiempo en familia. Aprovechalo para conocer mejor sus gustos. ¿Cuál es su música favorita? ¿Serie? ¿Juego? Aprovecha para hacer juntos alguna actividad.

PREGÚNTALE

Hablar con ellos sobre lo que les preocupa, les da miedo, les angustia de la pandemia, sobre lo que viven a diario... Esta es la mejor prevención sobre la salud mental que podemos hacer. Las comidas o cenas compartidas pueden ser un buen momento para ello.

PONERLE PALABRAS A LO QUE SIENTEN

A veces, sentimos las emociones tan intensamente que podemos no entender lo que ocurre, ayúdale a poner palabras a sus vivencias. "Veo que estás hablando mucho", "Me da la sensación de que estás nervioso por..."

PROPORCIONA SEGURIDAD

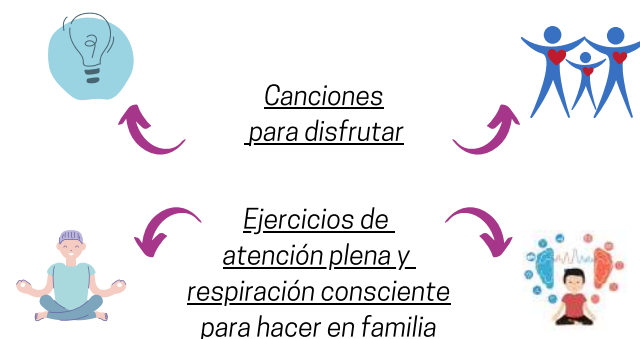
La calma trae más calma. Crea en tu familia un clima de seguridad afectiva y de serenidad.

CUIDANDO LAS EMOCIONES EN FAMILIA

La familia un contexto idóneo para dar cabida a las emociones y generar unas relaciones marcadas por la escucha y la empatía.

Además, la situación de pandemia que estamos viviendo hace más necesaria, si cabe, esta cuestión.

Así, te invitamos a que aproveches ese espacio para cuidarte y centrarte en tu estado emocional y el de tu familia. Además, a continuación te presentamos algunos recursos que pueden ayudarte en tu proceso de cuidado. Haz click en cada dibujo y accederás a los vídeos. ¡Disfruta!



ESCÚCHA (TE).
VALÓRA (TE).
CUÍDA (TE).



ZAINDU ZEURE BURUA

- Mantendu osasungarriak diren ohiturak: ariketa fisikoa, denbora luzeago eman familiarekin... Erabili sormena.
- Bultzatu besteen aldeko ekintzak: gaixorik dauden pertsonen gutunak bidali, elkartasun kanpainetan parte hartu... ekintza hauek familia bezala egin ahal dira.
- Orain aldi bizi. Murriztu etorkizuneko pentsamenduak, zirugabetasun egoera honetan tentsio eta antsietatea sortzen dute-eta.
- Informazioa ona da, baina informazio gehiegi ez da osasuntsua. Murriztu berriak ikusten duzun denbora.
- Zertarako izan ahal da erabilgarria egoera hau? Sormenaren bidez sortu ekintza berriak familian egiteko.
- Beste pertsona batzuekin berba egitea lagungarria da. Beraz, tartekatuz zure bikotearekin zeure bizipenak.
- Bultzatu zuen arteko berba egiteko gai anitzak izan daitezten. Pandemiak ez dezala bete familiako solasaldiko denbora osoa.

ZURE SEME-ALABAK LAGUNDU EMOZIOEN KUDEAKETAN

EZAGUTU ZURE SEME-ALABAK

Pandemia une egokia izan ahal da denbora gehiago familian igarotzeko. Aprobetxatu zure seme-alaben gustuak hobeto ezagutzeko. Zeintzuk dira bere gustuko pelikulak? Liburuak? Musika? Egin ekintzaren bat guztiok elkarrekin.

GALDETU

Egin berba zure seme-alabekin beraien kezkei buruz, beraien bizipenei buruz... Aprobetxatu otorduak, une egokiak gure bizitza tartekatzeke izan daitezke-eta.

IPINIOZU BERBAK BIZIPENEI

Noizbehinka, emozioak oso trinkoak dira, eta zailtasunak ditugu deskribatzeko. Zaila egiten zaigu ulertzea zer gertatzen zaigun. Lagundu zure seme-alabei berba ipintzen bizipenei: "Urduri ikusten zaitut...", "oso gutxi hitz egiten duzu azken bolada honetan...".

ZIURTASUN ETA LASAITASUNA EMAN

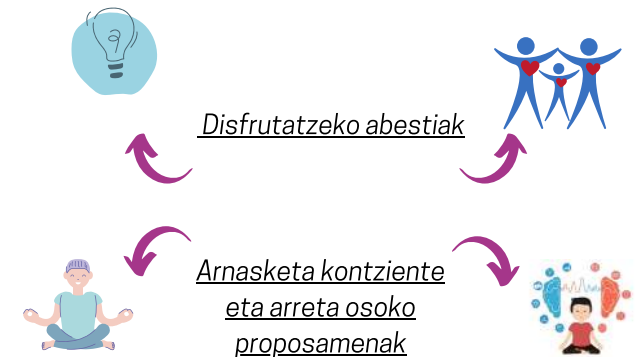
Sortu zure familian lasaitasun eta zirtasun giroa. Sortu harreman estuak, non posiblea den askatasunez adieraztea.

EMOZIOAK ZAINTZEN FAMILIAN

Familia gune egokia da geure emozioak adierazteko eta baita enpatiazko harremanak sortzeko ere.

Egun, daukagun pandemia egoera honek inoiz baino beharrezkoagoa egiten du geure emozioen kudeatzeko lana.

Gonbadatzen zaitugu zeure burua zaintzen eta baita zure senitartekoena ere. Hona hemen tresna batzuk zeure emozioak zaintzeko, lagunduko dizute ixiltasuna egiten, edo garrantzitsuak diren gauzak gogoratzen. Irudietan klikatu behar duzu bideoak ikusi ahal izateko. Espero dugu zure gustukoa izatea!



**ENTZUN,
ZAINDU,
MAITE
ZEURE BURUA!**

