



## Medidas de Prevención del **COVID-19**

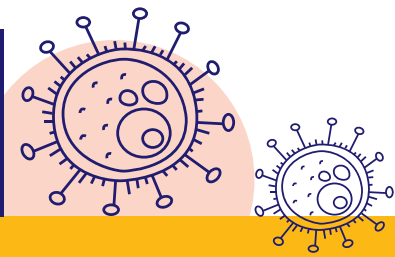
Sala de situación del COVID-19 |  
Centro Universitario de Ciencias de la Salud



# Consejos psicológicos durante el confinamiento por CORONAVIRUS



# Consejos psicológicos durante el confinamiento por CORONAVIRUS



Medidas de  
Prevención del  
**COVID-19**  
Centro Universitario de Ciencias de la Salud

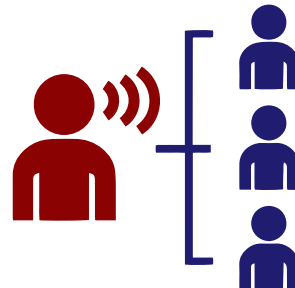
## GENERALES



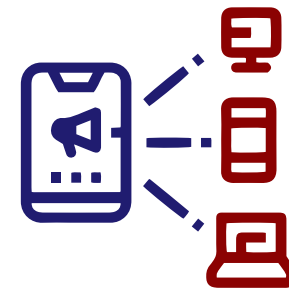
Identificar y comprender nuestras emociones



No actuar de forma impulsiva o con pánico



Mantener comunicación con amigos y familiares



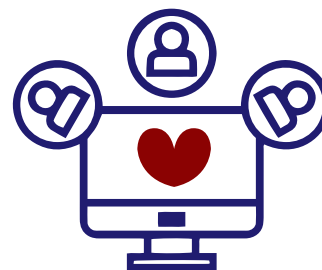
Consultar únicamente fuentes oficiales



Mantener un enfoque positivo



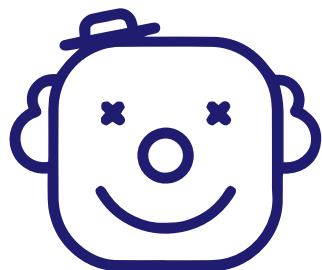
Aislamiento social por un bien común



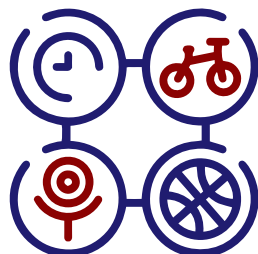
Compartir tus sentimientos con personas de confianza



Recurrir a técnicas de relajación que te hagan sentir bien



¡No perder el sentido del humor!



Planear con tu familia actividades durante el periodo de confinamiento

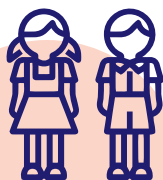


Si tú o algún familiar resultan positivos, informar de inmediato



En caso necesario, busca ayuda profesional con "telepsicología"

# Consejos psicológicos durante el confinamiento por CORONAVIRUS



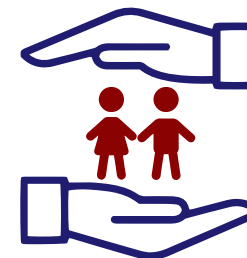
## CON LOS MÁS PEQUEÑOS



Mantén informados a los pequeños usando lenguaje claro acorde a su edad



Procura responder verazmente a sus dudas y preocupaciones

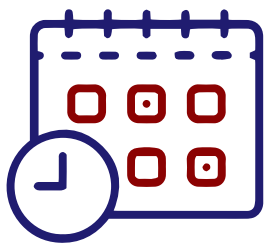


Ofréceles seguridad con una actitud serena y conductas de protección

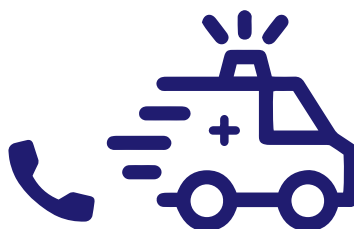


# Consejos psicológicos durante el confinamiento por CORONAVIRUS

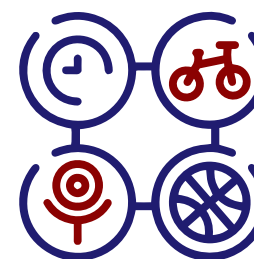
## EN FAMILIA



Establezcan horarios, roles y una estrategia en caso de que alguien enferme



Mantengan al alcance los teléfonos de los servicios de emergencia



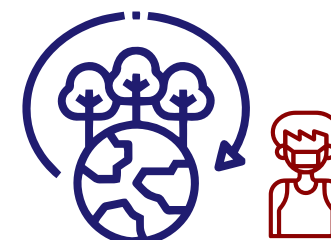
Establezcan un programa de actividades con tiempos para la familia y tiempo personal



Procura tener relaciones armónicas, no es tiempo de confrontaciones



Involucra a toda la familia en actividades domésticas



Si tienes personas enfermas, dales cuidados físicos y emocionales para que mantengan contacto con el exterior

# Consejos psicológicos durante el confinamiento por CORONAVIRUS

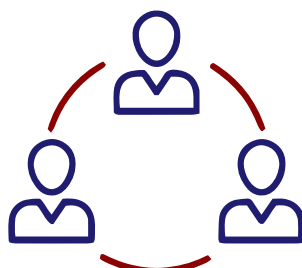


Medidas de  
Prevención del  
**COVID-19**  
Centro Universitario de Ciencias de la Salud

## TRABAJO Y COMUNIDAD



Si trabajas desde tu casa, establece un horario y espacio de trabajo



Participa en iniciativas sociales

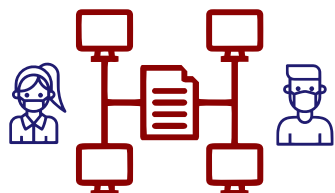


En tu tiempo de ocio apóyate en la tecnología

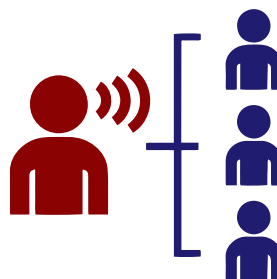


# Consejos psicológicos durante el confinamiento por CORONAVIRUS

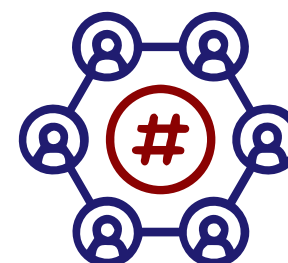
## PROFESIONALES DE LA SALUD



Conoce protocolos de atención y organización ante la pandemia



Mantente en comunicación con tus compañeros de trabajo



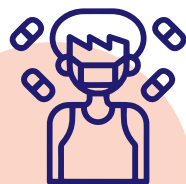
Programen actividades grupales y establezcan una red de apoyo social



Toma pausas en el trabajo o realiza ejercicios de respiración



Aliméntate sanamente, hidrátate y duerme al menos 8 hrs



## PACIENTES Y FAMILIARES

- 1** Identifícate y responde sin alarmar ni dar información que provoque miedo o ansiedad
- 2** Mantén el contacto visual, escucha para que el paciente/familiar pueda expresar sus síntomas y necesidades
- 3** Pide que repita la información para saber que recibió tu mensaje
- 4** Describe toda la situación de forma gradual al dar una mala noticia
- 5** Se empático ante una respuesta de negación o llanto  
lo lamento mucho, se que es difícil, lo comprendo, lo que sientes es muy válido
- 6** Contar con equipos de salud mental para el manejo de ansiedad o pánico de pacientes
- 7** Ante críticas o molestias, acepta su estado emocional entiendo que te sientas así, sin embargo...



### Referencias

Chen M.-//Li, Y.-//Guo, J.-//Fei, D.-//Wang, L.-//He, L.-//Sheng, C.-//Cai, Y.-//Li, X.-//Wang, J.-//Zhang, Z., Q.-//L. (2020).

Mental health care for medical staff in China during the COVID-19 outbreak. *Lancet Psychiatry*, 0366(20), 19–20. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30078-X](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30078-X)

COPC.CAT. (2020). Recomendaciones de gestión psicológica durante cuarentenas por enfermedades infecciosas. (Col.legi Oficial de Psicologia de Catalunya, Ed.). Catalunya.

Mart, E. S. (n.d.). Consejos psicológicos largos periodos dentro de casa.

UNICEF. (2020). Coronavirus (COVID-19). (Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), Ed.). Panamá

CA-598 Psicología de la salud: prevención e intervención.