

Recomendaciones para la adaptación a la nueva fase de desescalada

La experiencia del confinamiento por motivo de la pandemia del Covid-19 ha supuesto un hito que ha evidenciado tanto la vulnerabilidad de la humanidad como su increíble capacidad de adaptación, no exenta de estrés, poniendo a prueba la salud no solo física, sino también emocional y mental.

Esta experiencia no queda reducida a la privación de libertad para la movilidad, ya que se han producido cambios laborales, económicos, relacionales o comunicacionales, y también se han producido pérdidas de salud, de familiares, de empleo y de proyectos, todas ellas con un fuerte y profundo impacto en el ser y sentir de cada persona, lo que hace que la mayoría de la población se enfrente a la desescalada con otra mirada y perspectiva.

Quizá el confinamiento haya hecho posible un encuentro uno mismo/a en el que se han descubierto nuevas necesidades, aficiones, talentos, capacidades, dificultades y nuevas relaciones que han permitido conocer y ampliar la percepción y concepto de cada uno/a. Ante este “yo ampliado” se presenta una oportunidad de ser y estar de otra forma en esta “nueva normalidad”.

A continuación, proponemos algunas orientaciones para el **autocuidado emocional y mental** en esta nueva etapa:

Respetar el ritmo propio para salir y retomar la actividad física al aire libre, así como los contactos sociales con familiares, amistades, etc. Todo ello en la medida que sea posible, ya que esta adaptación puede verse interferida por distintas circunstancias como la incorporación laboral o tener bajo responsabilidad a menores o personas dependientes. Ahora toca readaptarse a una nueva situación, tras dos meses de acomodación y adaptación. Los cambios precisan su tiempo y **cada persona tiene su propio ritmo y sus propias necesidades** respecto a cómo adaptarse ante experiencias y situaciones novedosas y diferentes.

Es fundamental escuchar y atender las necesidades propias de actividad física y contacto social, procurando **poner atención a las posibles presiones externas** que puedan llegar del entorno más cercano o **incluso de propias exigencias internas** sobre el momento y modo para retomar salidas, rutinas, aficiones y encuentros con otras personas. No hacerlo puede llevar a no respetar, no mostrar y a hacer cosas para no defraudar a otras personas, para que no se resientan las relaciones personales. Por ello, es importante poder **comunicar de manera honesta las necesidades y el ritmo de cada uno**.

Reconocer qué emociones se sienten frente a esta nueva normalidad, tanto aquellas que se puedan sentir como agradables (ilusión, alegría, euforia, agradecimiento) como las desagradables (miedo, incertidumbre, tristeza, enfado, desesperanza). Identificarlas, ayuda a comprender y a poder gestionar mejor lo que a cada uno le sucede como ser humano. Lo que cada persona siente, tiene derecho a sentirlo y a gestionarlo con la mayor responsabilidad posible y de la manera más saludable.

Evitar expectativas catastrofistas. La imaginación es poderosa para generar ideas y cosas terribles, algo que es absolutamente innecesario, salvo para incrementar nuestro miedo, ansiedad, enfado y bloqueo. **Diferenciar entre la cautela y el catastrofismo** es esencial para mantener el bienestar emocional. Este circuito de pensamientos y sensaciones, puede romperse con distintas técnicas de relajación, meditación, autoafirmaciones, charlas con personas de confianza o mediante el apoyo de un/a profesional.

Además, es fundamental cumplir las recomendaciones y medidas de seguridad establecidas por el gobierno y distintas instituciones a la hora de prevenir el virus. Por ello:

Es necesario, lavarse las manos durante 40-60 segundos antes de salir de casa. Es obligatorio el uso de mascarillas homologadas se utiliza el transporte público, y aconsejable el uso de ellas si se realizan actividades en la calle. Al volver a casa, lo primero que se debe hacer, es desechar los guantes, quitar la mascarilla sin manipularla excepto por las gomillas y lavar las manos conscientemente. La ropa es aconsejable lavarla con agua caliente en lavadora, y cambiar de vestimenta cada día.

Se debe guardar siempre la distancia de seguridad en todas las circunstancias. Hay varias distancias de seguridad dependiendo de la actividad: 2 metros de distancia en condiciones normales y ausencia de viento, 5 metros si se caminas y respira más rápido y 10 metros si se realiza ejercicio físico.

Evitar los espacios concurridos y aglomeraciones, los abrazos y besos. Es difícil de evitar, sobre todo con familia, amigos y personas cercanas, pero la lucha contra el virus sigue presente, y es una de las medidas serias que hay que cumplir y respetar en todo momento.

La limpieza y la higiene son primordiales. Es muy importante mantener una adecuada higiene personal y mantener los entornos y habitáculos correctamente desinfectados. El contagio puede producirse por aire y por tocar objetos y superficies contaminadas, por ello la higiene de manos debe realizarse con frecuencia. Se debe evitar el contacto con cualquier equipamiento de las vías o espacios públicos.

BUENAS PRÁCTICAS EN PREVENCIÓN AL COVID-19



EVITA TOCARTE LOS OJOS LA, NARIZ Y LA BOCA.

**EN CASO DE SUFRIR UNA INFECCIÓN
RESPIRATORIA, EVITAR EL CONTACTO
CERCANO CON OTRAS PERSONAS**



**LÁVATE LAS MANOS FRECUENTEMENTE
CON AGUA Y JABÓN**

**AL TOSER O ESTORNUDAR, CÚBRETE LA BOCA
Y LA NARIZ CON EL CODO FLEXIONADO O CON UN
PAÑUELO DE PAPEL DESECHABLE**



PROTÉGETE CON MASCARILA

**MANTÉN LA DISTANCIA DE
SEGURIDAD RECOMENDADA**



**SI NOTAS SÍNTOMAS DE FIEBRE, TOS
O FALTA DE AIRE, CONTACTA CON EL 112/061**