ANTE LA CRISIS DEL COVID-19, SI PERTENECES A UNA PROFESIÓN BÁSICA: CUÍDATE PARA CUIDAR A TUS HIJOS

- Si perteneces a una profesión básica, estás ante un doble reto: Cuidar de tu propia familia, que está en situación de confinamiento, y de ti mismo mientras cuidas de los demás.
- Es normal que ante todos estos estresores reconozcas en ti mismo síntomas de ansiedad derivados de la propia carga de trabajo, del cansancio físico y de la tensión emocional:
  - Alteraciones en el sueño o en el apetito.
  - Sensación de irrealidad, irritabilidad, angustia, tristeza, miedo, rabia, apatía,…
  - Falta de concentración y tensión muscular
- CUIDA DE TU SALUD MENTAL COMO CUIDAS DE LA FÍSICA:
  - Mantén tus hábitos básicos:
    - Cuida tus *horas de descanso* y *alimentación*.
  - Comunícate:
    - Contacta con *amigos, familiares y colegas* de profesión.
      - Comparte preocupaciones, sentimientos y tareas cuando se pueda.
    - *Habla con tus hijos*:
      - Háblales de la epidemia de forma que puedan entenderlo, evitando información que no puedan entender y les pueda preocupar.
      - Escúchales, aclara sus dudas, anímales a hablar de sus emociones, sus miedos.
      - Explícales por qué has de salir de casa cada día, que tomas todas las precauciones para cuidarte, que trabajas para que esta crisis pase lo antes posible.
      - Háblales de cómo te sientes, de que no estás irritable por su culpa.
      - Transmíteles *seguridad, tranquilidad y esperanza*.
  - Date un respiro:
    - Pon *distancia emocional* de la crisis:
      - Desconecta de la inundación de noticias relacionadas con el COVID
      - Busca pequeñas actividades que te hagan sentir bien (música, lectura…).
    - Pasa *tiempo de calidad* con tus hijos (juntos, léeles un cuento).
- BUSCA AYUDA PROFESIONAL SI TE SIENTES DESBORDADO:
  - Teléfono contacto de ayuda al profesional sanitario:
    - De Atención Primaria: 618846356/605050 (corporativo) de 8:00 a 22:00 L-D
    - De Atención Hospitalaria: 60 5043 y 604369 (corporativo

Otras fuentes: Recomendaciones de la OMS y UNICEF, Hospital Sant Joan de Deu, Hospital Universitario Gregorio Marañón, Hospital La Mancha Centro, Hospital Universitario Río Hortega, Servicio Canario de Salud

USMI HURS