

El impacto psicológico del confinamiento

Aprende a ser
RESILIENTE

- ¿Les está pasando a más personas lo mismo que a mí?

- ¿Es normal lo que les ocurre a mis hijos?

- ¿Cómo puedo ayudarles?

- ¿Cuándo debo buscar ayuda profesional?



¿Qué me está pasando?

Me pregunto
constantemente
¿Qué va a pasar a partir de
ahora?

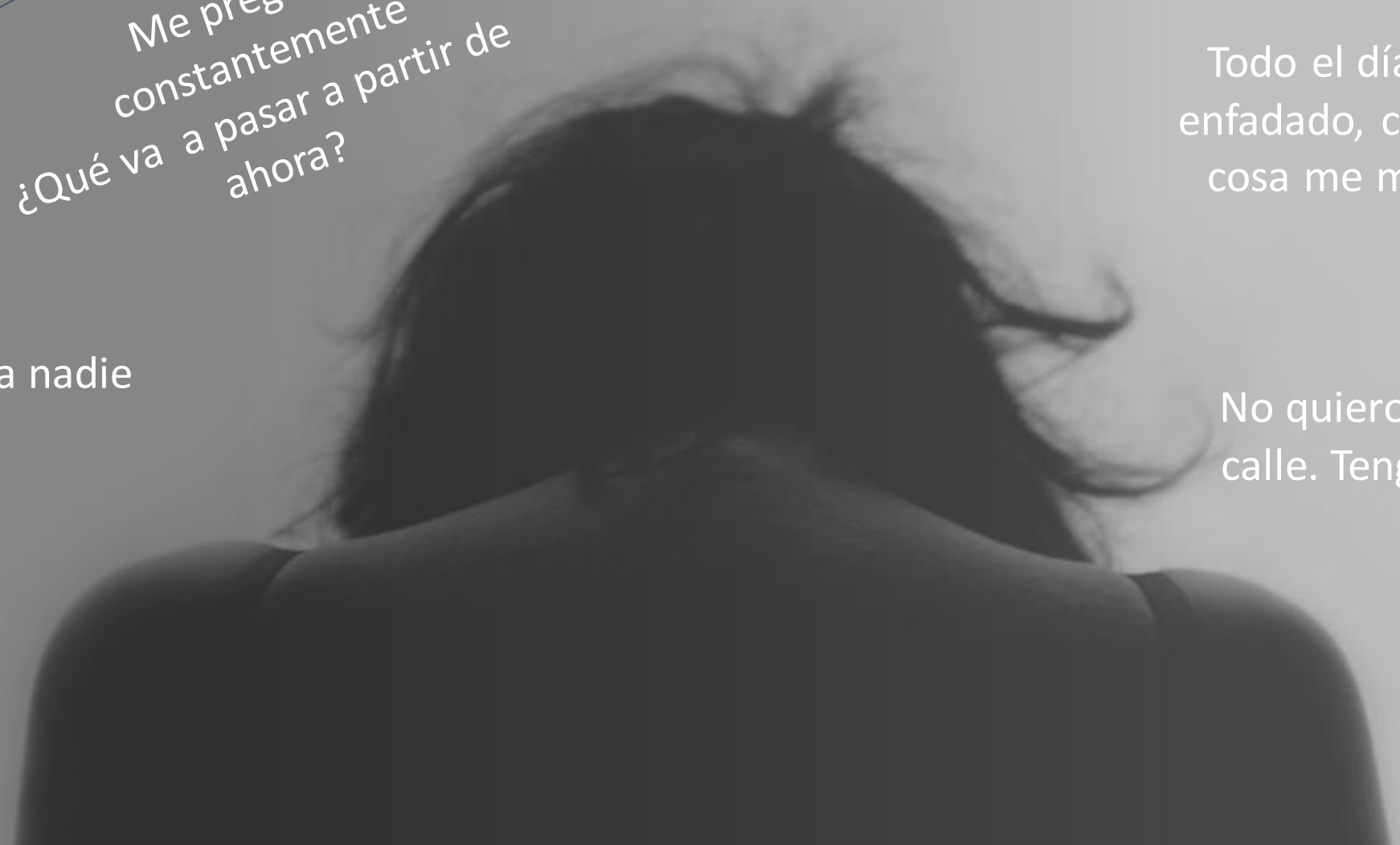
Me siento triste, no
tengo ganas de hacer
nada.

Todo el día estoy
enfadado, cualquier
cosa me molesta

No quiero ver a nadie

No quiero salir a la
calle. Tengo miedo

Duermo mal y
me duele todo





Duerme mal

Come peor que antes

Está más irritable

Ha vuelto a hacer cosas de bebé que ya no hacía

Se queja de dolores de cabeza, tiene problemas digestivos

Lo veo triste, apático

Estoy notando cambios en mis hijos

Ante situaciones como la que estamos viviendo,
la aparición de ciertos síntomas puede ser **NORMAL**

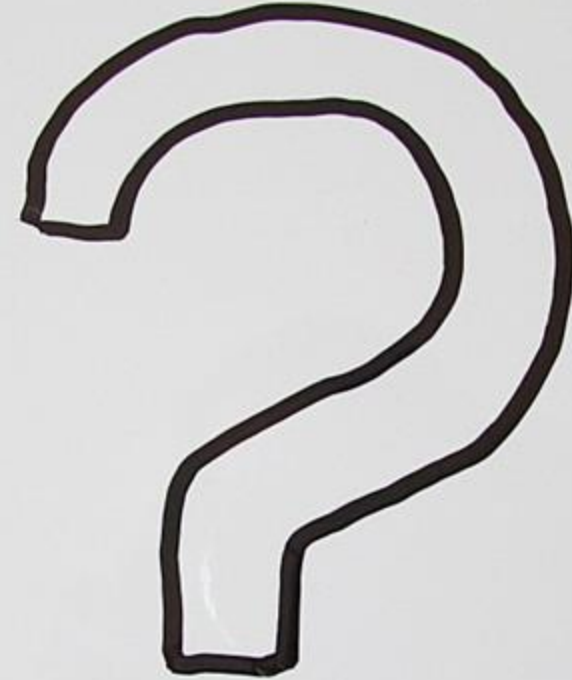
*Pero...
¡¡¡ Cuidado!!!*

No todos reaccionamos de la
misma manera

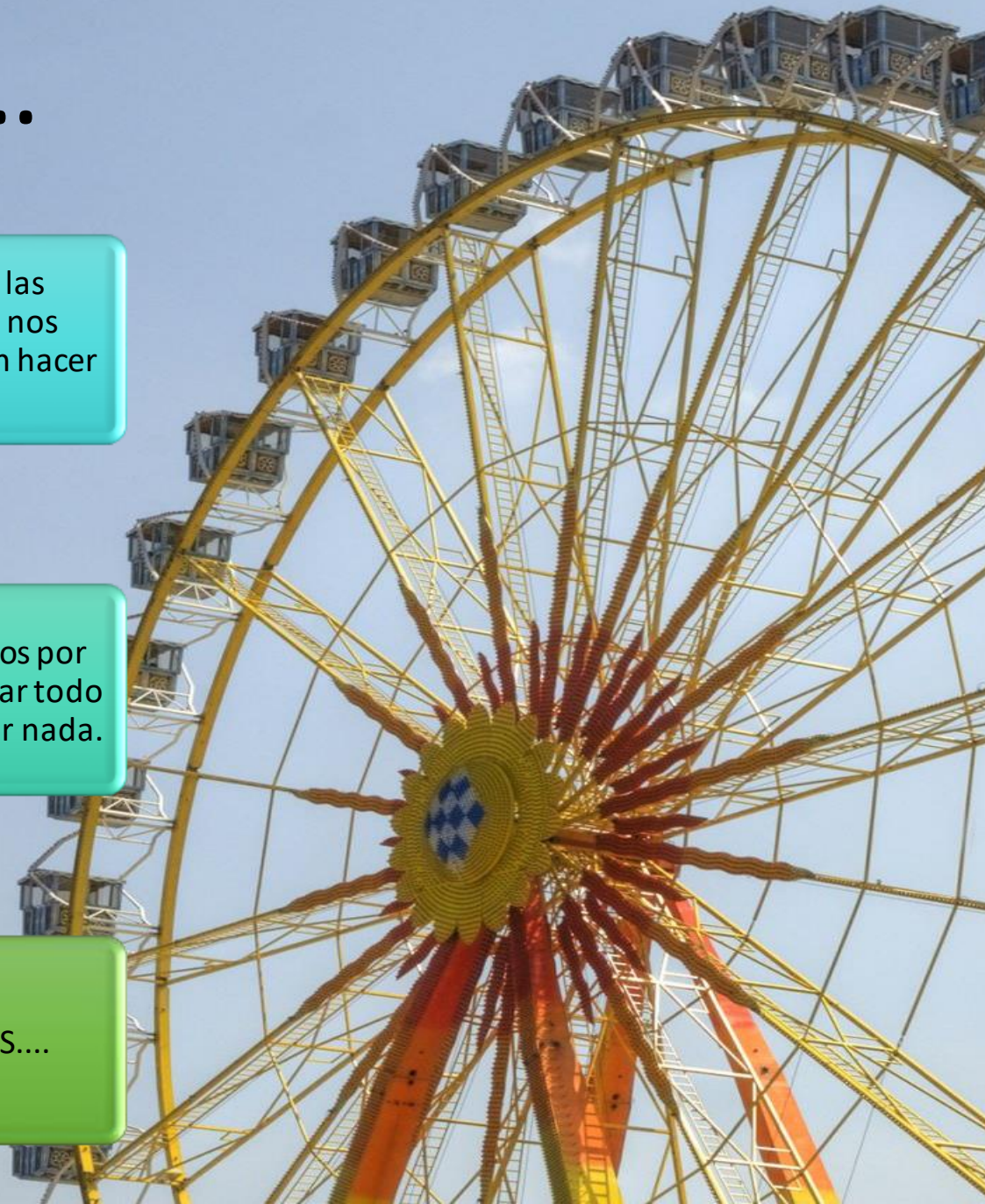
Tenemos que estar atentos a
los cambios de conducta

Si perduran los síntomas
más tiempo de lo normal.

¿Es *normal*?



Qué NO nos va a ayudar...



Estrategias de afrontamiento.

LA RESILIENCIA





BUSCANDO SOLUCIONES

No centrándonos SOLAMENTE en lo mal que nos sentimos

AYUDANDO a los DEMÁS

Explorando VÍAS de ESCAPE
Arte
Deporte

NO AISLÁNDONOS

Buscando un APOYO AFECTIVO en el entorno más cercano.

3. ACTITUD de CRECIMIENTO

¿Cuándo acudir a un profesional?

- Cuando veamos que nuestros hijos presenten **cambios drásticos en su conducta**, o síntomas de bloqueo que no le dejen buscar soluciones.
- Si presenta **conductas autodestructivas**, de aislamiento o gran hostilidad, sueños recurrentes y extraños, alucinaciones...
- Si constatamos **obsesiones** excesivas en torno a la infección y/o **conductas compulsivas** de lavado u otras medidas higiénicas.
- Con **manifestaciones EXCESIVAS y PROLONGADAS** de: apatía, tristeza, sentimientos de culpabilidad...

