

me
calmo
y me
cuido

Guía para la escucha emocional
en tiempos de coronavirus

debilidad

miedo

enojo

preocupación

dolor

insomnio

futuro

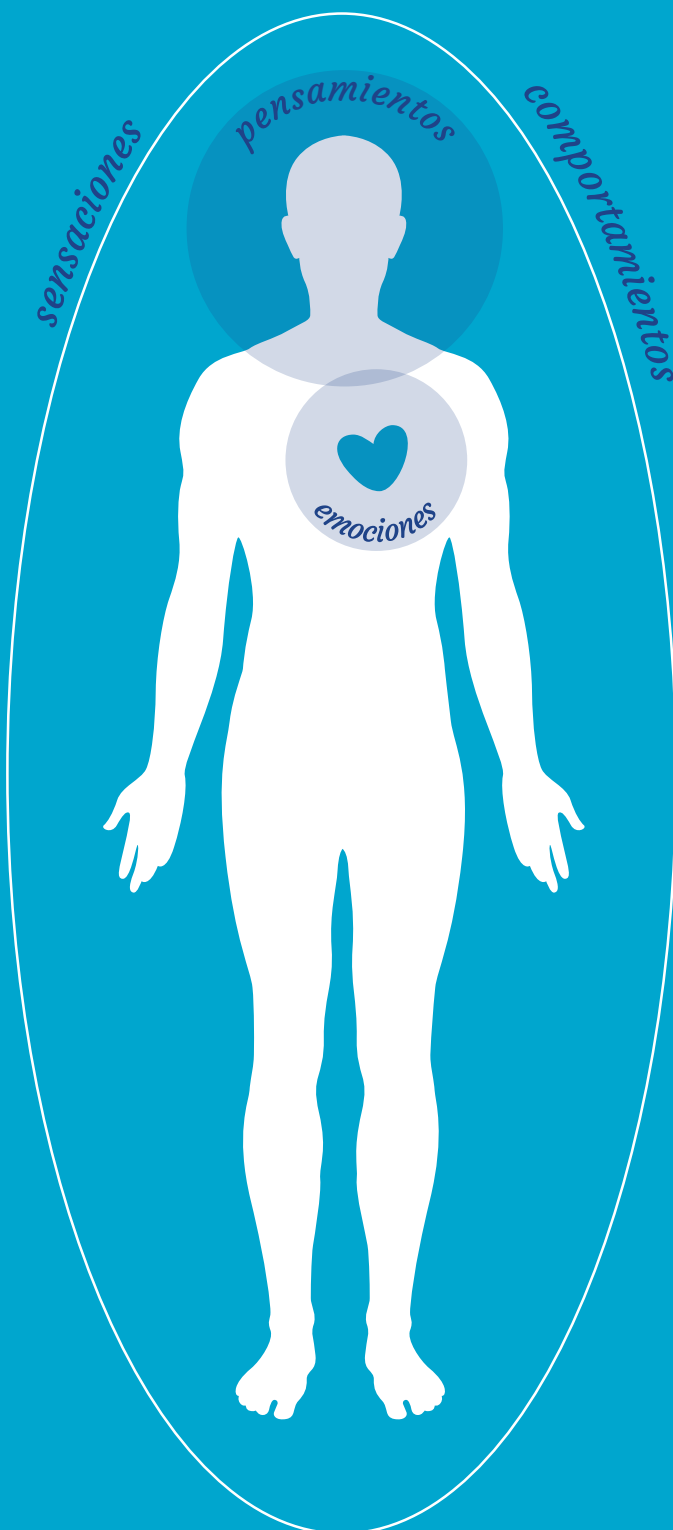
ansiedad

inseguridad

Cuando vivimos momentos de cambios y estrés,
experimentamos

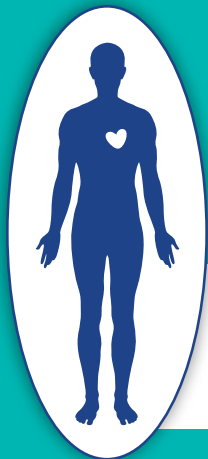
sensaciones
emociones
pensamientos
comportamientos

que pueden causar malestar
en todo nuestro cuerpo.
Esto es normal.



Ante este momento, te ofrecemos esta guía para que

- ✓ hagas una pausa
- ✓ entiendas mejor lo que te sucede
- ✓ realices algunos ejercicios para tu cuidado



sensaciones

Si no tienes una enfermedad comprobada,
y sientes



- Cansancio o debilidad
- Dolor de cabeza
- Dolor al respirar
- Dolor de estómago

Esto puede ser
producido por
estrés o ansiedad

Ante ello, puedes

- ✓ Preparar té de jengibre o valeriana
- ✓ Aplicar compresas frías en la frente
- ✓ Dar masajes en la cabeza
- ✓ Permanecer en un lugar fresco
- ✓ Consumir más agua
- ✓ Evitar alimentos “pesados” como carnes rojas, fréjol y frituras
- ✓ Evitar consumo de alcohol, tabaco y otras sustancias





emociones

Quando...

- 1 Sientas miedo
- 2 Pienses mucho tiempo en una misma cosa
- 3 Tengas dificultades para respirar



... puedes estar viviendo un momento de **ansiedad**

Ante ello, puedes

Respirar - Imaginar

1 Encuentra una posición cómoda

2 Respira lentamente así:

- Inhala por la nariz (4 segundos)
siente tu abdomen:
se llena de aire
- Retiene el aire (4 segundos)
- Exhala por la boca (4 segundos)

3 Respira nuevamente (inhala, retiene y exhala)

4 Respira nuevamente (inhala, retiene y exhala)

Mientras respiras, imagina un lugar agradable para ti, y visualiza una fruta



piensa en su color, forma y tamaño



imagina la textura de su cáscara y comienza a abrirla



siente su aroma



escucha el sonido de la cáscara y termina de abrir la naranja



lleva una porción a tu boca, y siente su sabor antes y después de morderla

Leer

Personas más pequeñas

Personas más grandes

haz click en la imagen del libro que elijas

La cenicienta que no quería comer perdices



El Pampinoplas



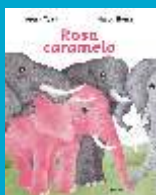
La historia interminable



La mujer habitada



Rosa contra el virus



Rosa caramelo (audiocuento)



El Principito



El Señor de los anillos

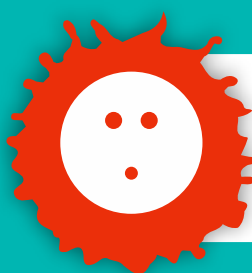


emociones

Cuando sientas **enojo**
al relacionarte con otras personas...



Usa el siguiente semáforo
para que **circulen** mejor las emociones



Paro

Respiro profundamente
Me relajo
Me pregunto
¿Qué estoy sintiendo?



Pienso

Respiro nuevamente
Me pregunto
¿Qué puedo hacer
para encontrar tranquilidad?



Actúo

Respiro nuevamente
Decido hacer algo
que produzca tranquilidad
Lo realizo

Cuando tengas un momento,
escribe en una hoja lo que

sentiste
pensaste
hiciste



emociones

Cuando te preocupe mucho
la situación de **personas**
que **no están contigo**...



Organiza con ellas una
comida virtual

Antes de la comida



Acuerden un día y una hora

El día de la comida



Ubiquen los dispositivos
de manera que puedan **verse**
todas las personas



Comiencen compartiendo
la **preparación** de los alimentos



Dialoguen sobre sus **actividades** diarias
y sus **emociones**



Sientan unidad al **compartir** la mesa



Hablen sobre sus **gustos** personales:
música
lecturas
películas
manualidades...



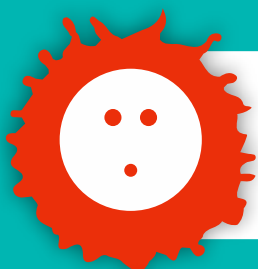


pensamientos



Cuando piensas en tu futuro
y te preocupas demasiado

Usa el siguiente semáforo



Paro el pensamiento

Doy un aplauso
y digo ¡Alto!



Cambio de pensamiento

Imagino algo
agradable y diferente



Hago

algo que me guste

Ejemplo

Pienso:

“me voy a contagiar de coronavirus
y lo transmito a mi familia”



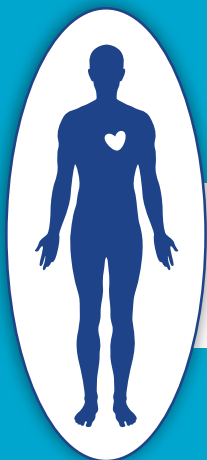
Doy un aplauso y digo “¡Alto!”



Pienso que este tiempo
es una oportunidad
para estar más cerca de quienes quiero



Escucho mi canción
o artista preferida/o



comportamientos

Si tu **apetito** cambia



Consume pequeñas comidas con más frecuencia
Programa el horario de tus comidas



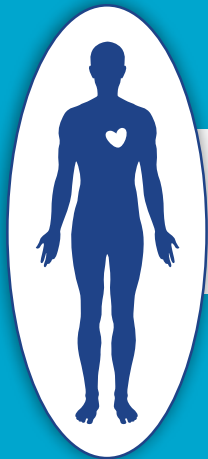
*Cuando tengas poco apetito
intenta*

- Beber menos líquidos
- Alimentarte con comida rica en nutrientes
legumbres, tubérculos, cereales
- Disminuir las fibras
avena, frutos secos, granos



*Cuando tengas mucho apetito
intenta*

- Tomar más líquidos
- Comer más frutas
- Consumir alimentos ricos en fibra
avena, frutos secos, granos



comportamientos

Ejercicio de la Sexualidad



A nivel personal, intenta

Usar protección y establecer **horarios**,
para vivirla con tranquilidad y libertad

Manejar los **espacios íntimos**
de manera responsable y adecuada:

separarlos de aquellos donde están
niñas, niños o adolescentes



Para el **cuidado** de
niñas, niños y adolescentes
ante posibles abusos por parte de
personas familiares o conocidas, busca...

Enseñarles a **cuidar y respetar**
su ser, su cuerpo, sus emociones

Prestar atención a **cambios repentinos**:
en sus estados de ánimo
comportamientos
formas de alimentarse
tiempos de descanso

Escucharles y creerles **siempre**
especialmente cuando...
quieran **decir** algo grave que les esté pasando
no quieran estar cerca a alguien

Dialogar con ellas y ellos
especialmente si se perciben
dibujos, palabras, acciones
que no correspondan a su edad

Permanecer siempre **cerca** a ellas y ellos

Las sensaciones que experimentas son **normales** en momentos de cambios y estrés, y la mayoría van desapareciendo con el paso del tiempo

Si alguna de estas se vuelve muy **intensa**, es importante buscar **ayuda profesional**

En los siguientes **contactos** puedes encontrar esta ayuda. Cuando escribas, recuerda proporcionar **tu contacto telefónico**

Esmeraldas	psicosocialesm.sjrec@gmail.com
Guayaquil	psicosocialgye.sjrec@gmail.com
Huaquillas	psicosocialhua.sjrec@gmail.com
Lago Agrio	psicosociallgq.sjrec@gmail.com
Quito	psicosocialuio.sjrec@gmail.com
Tulcán	psicosocialtua.sjrec@gmail.com

#MigrarEsUnDerecho

