

Manejo de emociones

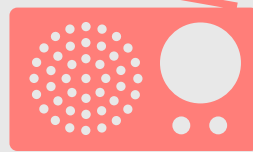
En este año 2020 la población del mundo entero se vio obligada a responder ante una pandemia por lo que se ha detenido la vida educativa, laboral, económica y social.

Las autoridades sanitarias han salido a enfrentar este padecimiento y han emitido recomendaciones, la principal de ellas el "distanciamiento social" como herramienta fundamental para evitar la propagación.

Lo que para algunas personas representa una crisis y una situación adversa, para otras representa la oportunidad de salir adelante sin problema, atendiendo a las medidas emitidas por las autoridades sanitarias.

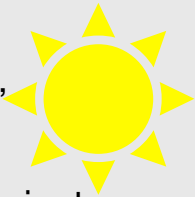
La inteligencia emocional juega a nivel personal un papel fundamental en situaciones de crisis, reconocer las emociones como reacción ante una pandemia hace la diferencia entre generar pánico y desorden o tomar las cosas con calma y con paciencia esperar a que la vida común regrese.

Ante ello, aquellas personas que tengan la posibilidad de ser agentes y sepan identificar algunos signos crisis, hacemos las siguientes recomendaciones:



Mantén la calma e infórmate desde tu autoridad la situación que existe a tu alrededor, en tu colonia o comunidad. Identifica noticias falsas y alarmistas que se publican en redes sociales.

Muestra cercanía a las personas que se presenten más vulnerables en tu hogar, sobre todo a pequeños, adultos mayores, personas con discapacidad o personas con alguna enfermedad



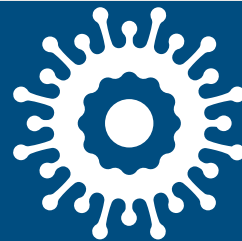
Identifica experiencias de insomnio, aislamiento emocional, depresión, cansancio, ansiedad irritabilidad y/o cambios físicos como taquicardia, dolor de cabeza, sensación de ahogo

Promueve entre tu grupo familiar expresiones emocionales, platica, abraza, apapacha; con ello se encuentra soporte emocional y ayuda a sobrellevar mejor



Esos juegos de mesa y juegos tradicionales son una buena medicina contra el ocio, canta canciones, escucha música o lee ese libro olvidado

Ayuda a tus estudiantes con las tareas escolares que proponen sus maestros a distancia, busca el lado divertido y contribuye a que los aprendizajes se consoliden



"Quédate en casa", mantén activos hábitos de higiene, el uso de jabones comunes es lo más efectivo para protegerse, programa y organiza salidas a comprar productos esenciales, evita compras de pánico. Si requieres de apoyo alimentario o económico avísale a personas de tu confianza. Pronto estaremos juntos de nuevo