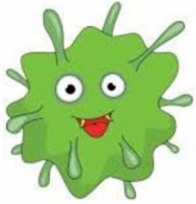




ESTAMOS EN CUARENTENA ¿CÓMO LO ABORDAMOS? Nº5

“Guía para padres”



ENTREGUEMOS
SEGURIDAD A LOS
MÁS PEQUEÑOS.

¿Y como lo hacemos si nosotros, los adultos tenemos miedo, ansiedad, insomnio o un sin fin de sentimientos extraños?

Te explico desde la psicología como puedes comprenderte y ayudarte con diversas técnicas de afrontamiento

Es importante que comprendas que estas solo son guías y técnicas las cuales te pueden ser muy útiles.

Sin embargo si te sigues sintiendo así, al paso de las semanas o estos sentimientos cada vez son peor...

Es necesario que consultes a un especialista. Un psicólogo o psicóloga será muy útil en estos casos.

¡Buena suerte!, comencemos.

I. CONTROL DE PENSAMIENTOS IRRACIONALES

Estos se pueden entender como **ideas negativas**, las cuales suelen tener una expresión dramática y exagerada en la persona que los posee. Y lo más importante **NO** se basan en la realidad.

En ocasiones los pensamientos irracionales aparecen en situaciones y eventos estresantes de manera “normal” para muchos. Sin embargo, estos **NO** son adaptativos.

Es importante que puedas deshacerte de ellos pero para lograrlo debes detectarlos adecuadamente.

Te presento 3 características principales:

- *Automáticos; o sea que no se generan de forma voluntaria.*
- *Infundados; o sea que no corresponden a la realidad.*
- *Estresantes; provocan una respuesta emocional negativa.*

Para deshacerte de ellos deberás:

Plantearse si estos tienen real concordancia (o no) a la realidad de la situación a la que te estás enfrentando.

Ejemplos de estos son:

- *“Moriré solo y nadie se dará cuenta, todo por esta cuarentena”.*
- *“No tengo nada que hacer mientras esté en mi casa”*
- *“Todos me pueden contagiar”*
- *“Voy a morir”*
- *“Los doctores no me podrán detectar la enfermedad en caso de tenerla”*