

APOYO EMOCIONAL

1.1

EL CUIDADO DE LA SALUD FAMILIAR



SALUD MENTAL

Rumbo

- Cada mañana **recuerda los valores que deseas estén presente en tu vida**, esto permite darle dirección y rumbo a tu día. Agradece la oportunidad de un día más para hacer vida estos valores.
- **Establece pequeñas metas u objetivos** diarios que te ayuden a mantenerte motivado, recuerda reconocer el presente como un obsequio.
- **Cuida la cantidad y calidad de información que consumes a través de los medios de comunicación**, son tiempos de muchas noticias falsas y pesimistas, puedes exponerte a una sobrecarga de información, que te lleven a tener cuadros de ansiedad y dificultad para descansar.
- **Date tiempo para ordenar tus ideas y sentimientos**, ubica las prioridades en tus actividades personales y las prioridades en tu familia. No te desgastes en aspectos secundarios o acciones que se podrán realizar después de la contingencia, **enfócate en lo que puedes hacer ahora**.
- Piensa que **esta situación de emergencia puede convertirse en una oportunidad** para construir juntos una nueva conciencia sobre la cultura del encuentro y el cuidado entre las personas. **Saldremos mejor de esta contingencia** si nos hacemos cargo de dicha transformación.
- **Cada noche has conciencia de cómo estás**, qué aprendiste de tu día, agradece lo recibido y reconoce si es necesario pedir disculpas para restablecer la armonía con tu familia.



ES TIEMPO DE PENSAR Y ACTUAR EN COMUNIDAD.



JESUITAS
POR LA PAZ

ES TIEMPO DE PENSAR Y ACTUAR EN COMUNIDAD.

www.ciasporlapaz.com/respuesta-en-red · redesvecinales@ciasporlapaz.org

RESPUESTA
EN RED

APOYO EMOCIONAL

1.2

EL CUIDADO DE LA SALUD FAMILIAR



SALUD FÍSICA

Entorno

- **Genera una rutina que permita el descanso corporal:** hora de levantarse y hora de acostarse, tiempo para comer, trabajar y tiempo para el aseo de la casa.
- **Cuida la higiene personal:** cepillarse los dientes, bañarse, arreglarse y lavar la ropa. Te recomendamos vestirse como si hicieras tus tareas de manera cotidiana.
- **Cuida tu alimentación:** aliméntate sanamente, come verduras y frutas, porque la ansiedad puede llevar a un hambre recurrente y exponernos al consumo de comida no nutritiva.
- **Procura dormir bien:** la higiene del sueño es otro factor importante, si en tu familia se exponen a la luz de tabletas o celulares antes de dormir, es probable que no tengan un ciclo de sueño adecuado, por lo cual no utilizar estos aparatos antes de dormir es una acción fundamental. Es mejor leer un libro o contar un cuento.



• **Mantente activo físicamente:** Si es posible promueve que se hagan algún tipo de ejercicio físico en familia, puede ser algo sencillo como ejercicios de calentamiento y estiramiento. Algunas personas están intentando incluso hacer ejercicio con sus vecinos cada quien desde su azotea.

• **Propicia un ambiente de armonía en casa:** con acciones sencillas como mantener los espacios comunes y personales en orden y limpios, ambientar la casa con música instrumental o de relajación, realizar una actividad personal o grupal satisfactoria como bailar, pintar, ver una película, cocinar, etc.

ES TIEMPO DE PENSAR Y ACTUAR EN COMUNIDAD.



JESUITAS
POR LA PAZ

ES TIEMPO DE PENSAR Y ACTUAR EN COMUNIDAD.
www.ciasporlapaz.com/respuesta-en-red · redesvecinales@ciasporlapaz.org

RESPUESTA
EN RED

APOYO EMOCIONAL

1.3

EL CUIDADO DE LA SALUD FAMILIAR



SALUD ESPIRITUAL

Raíces

- **Motiva a tu familia a tener un espacio de silencio al día.** Suele pasar que a veces nos saturamos de sonidos en casa, por ejemplo, a veces la televisión está prendida sin que nadie la vea o cada integrante de la familia está escuchando música diferente. El espacio de silencio en el hogar puede aprovecharse para tomar una siesta o hacer ejercicio de meditación.
- **Propicia un espacio para una conexión espiritual,** si eres creyente realiza una oración frente a Dios, platica cómo te sientes en esta contingencia, escucha sus consejos e imagina cómo trabaja por consolar a su pueblo a través de tantas manos y pies.
- **Motiva a que se tenga un espacio de oración en familia** para agradecer las cosas buenas que han vivido en el día. Dios está presente en todo aquello que nos hace crecer en fe, esperanza y caridad.
- **Busca espacios de agradecimiento** simplemente sentándote en un lugar cómodo, cerrando los ojos y reconociendo los sonidos, olores y sensaciones que están a tu alrededor, agradeciendo por cada uno de ellos. Diez minutos son suficientes o los que necesitemos.
- **Cuida de las plantas y espacios verdes que tienes en casa.** En esta crisis vemos como dependemos de lo que la Tierra nos provee, y podemos cuidar de lo que tenemos alrededor nuestro. Si te es posible cultiva una pequeña hortaliza en tu hogar, y si no es posible, puedes explicarle a tu familia el proceso del crecimiento de la planta, despiértales la sensibilidad por el cuidado de la Naturaleza.
- **Si tienes mascotas, es el momento de cuidarlas:** Los seres vivos que cohabitan en nuestros hogares también están viviendo este periodo de crisis, pueden dividirse la responsabilidad en el hogar del cuidado de su mascota. Este tiempo es muy importante reflexionar la importancia de cuidar la Vida en todas sus manifestaciones.



ES TIEMPO DE PENSAR Y ACTUAR EN COMUNIDAD.



JESUITAS
POR LA PAZ

ES TIEMPO DE PENSAR Y ACTUAR EN COMUNIDAD.
www.ciasporlapaz.com/respuesta-en-red · redesvecinales@ciasporlapaz.org



RESPUESTA
EN RED

APOYO EMOCIONAL

1.4

EL CUIDADO DE LA SALUD FAMILIAR



SALUD EMOCIONAL Cuidado

- **Respetar el espacio físico y la dignidad de quien vive contigo.** Dale la confianza para expresar sus sentimientos y que experimente también la confianza de pedir ayuda ante las situaciones de inestabilidad emocional que pueda estar viviendo.
- **Dialoga con tu familia en una escucha respetuosa.** Animando la participación de todos y todas. Recuerda que las palabras altisonantes y los apodosos no ayudan a generar el diálogo, por lo que hay que evitarlos o suprimirlos de nuestro lenguaje. Durante este tiempo de aislamiento podemos fortalecer nuestros modos de decir lo que pensamos y sentimos así como encontrar los mejores momentos para hacerlo.
- **Toma conciencia de que otras familias están viviendo situaciones similares a la tuya,** y desde la empatía cultiva en tu hogar una conciencia de cuidado hacia los demás, evitando estigmatizar o hacer juicios de otras personas sin conocer a fondo su situación.
- **Mantén una comunicación cercana y frecuente con tu red de apoyo familiar y de amistades,** enviando mensajes para saber cómo están o comparte los pensamientos o sentimientos que puedan hacerles sentir tu cercanía, hoy son muy frecuentes los grupos de Whats App.



- **Alimenta el ambiente celebrativo en tu hogar.** Festeja desde los cumpleaños hasta el aniversario de pareja, o el recuerdo de tus seres queridos difuntos. Celebra con los recursos que tienes a tu alcance, lo importante es celebrar estos momentos.

¡Recuerda que este tiempo también puede ser una oportunidad para fortalecer los lazos familiares! ¡Saca el mayor provecho!

ES TIEMPO DE PENSAR Y ACTUAR EN COMUNIDAD.



JESUITAS
POR LA PAZ

ES TIEMPO DE PENSAR Y ACTUAR EN COMUNIDAD.
www.ciasporlapaz.com/respuesta-en-red · redesvecinales@ciasporlapaz.org

RESPUESTA
EN RED