MISIÓN CATÓLICA DE LENGUA ESPAÑOLA · CANTÓN ZÜRICH ·

PEDIR AYUDA ESTÁ BIEN

AFRONTEMOS JUNTOS LA CRISIS DEL COVID-19.

NO ESTÁS SOLO. ESTAMOS PARA TI.

MCLE - CANTÓN ZÜRICH

Telf: 044 281 06 06

mcle@claretianos.ch

Cuida tu actitud ante la crisis

1. Conocer y comprender la situación es imprescindible. Infórmate de fuentes fidedignas y de las ayudas especiales que el gobierno ofrece. No reproduzcas por redes sociales datos o recomendaciones que no provengan de fuentes oficiales. La confusión no ayuda para tomar actitudes serenas y adecuadas.

2. Evita la sobreinformación. No es necesario escuchar noticias sobre el coronavirus todo el tiempo. Mira las noticias una vez en el día, eligiendo el momento concreto (mañana, tarde o noche).

3. Procura quedarte en casa y afronta la situación de modo positivo. Haz un esfuerzo por ti, por los tuyos y por todos. Es hora de cuidar cuidando de otros. Vivir la solidaridad y la compasión es tarea de todos. No propagues el miedo y la angustia.

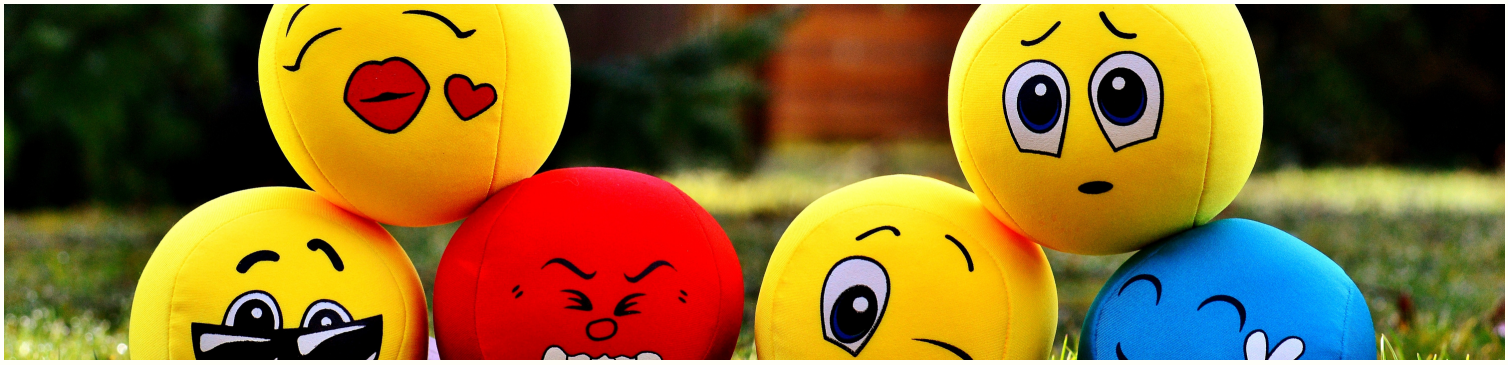
4. Mantén comunicación constante con tus seres queridos, con tus vecinos y con las personas mayores de 65 años con las que tengas alguna relación. Aprovechemos la tecnología.

5. Planea una rutina diaria. Mantenerse activo es lo más apropiado. Busca una forma de ejercitarte, ordena en casa lo pendiente, cuida las plantas, lee, escribe, canta, etc. Es hora de la creatividad.

6. Si tienes niños es fundamental mantener un horario que incluya recreación y actividades de aprendizaje. Comenta a tus hijos que al quedarse en casa están protegiendo a otros. No pongas el énfasis en el miedo al contagio.

7. Cuida de tu salud psicológica y afectiva pues quedarse en casa es quedarse en el "hogar" y debemos cuidar ese entorno de todo tipo de estrés para el bienestar de todos.

CUIDA TUS EMOCIONES



Un cierto nivel de temor es bueno, pues nos mantiene alertas, pero en exceso puede perjudicarnos. Identificar el miedo y aceptarlo es mejor que luchar contra él.
Pregúntate: ¿De qué tengo miedo? ¿Es real o proviene de una imaginación? ¿para qué te sirve? Míralo con detenimiento y observa lo que te ocurre.

Para reducir el miedo, es importante:

1.- Conocer el valor que encierra el miedo (a la enfermedad, a la soledad, a la muerte, al duelo, a lo imprevisto, etc.)

2.- Recordar las habilidades que te ayudaron en el pasado para afrontar los mismos temores.

3.- Actuar de forma consistente. Por ejemplo, si estás defendiendo el valor de la salud, identifica cómo defender ese valor y que acciones requiere. Si es la soledad, el aislamiento o la muerte, haz una lista de lo que puedes hacer para cuidar ese valor. Deja de pensarlo y de darle vueltas y !hazlo!

4.- No delegues la responsabilidad de afrontar el miedo. No culpes a los demás ni te victimices. NO sirve.

.

EL MIEDO PUEDE ENMASCARARSE EN MUCHAS EXPRESIONES EMOCIONALES

LA ANSIEDAD PROVIENE DE UN PENSAMIENTO QUE SE REPITE CONSTANTEMENTE. (GENERALMENTE BROTA DESDE EL PASADO)

LA ANGUSTIA PROVIENE DE UNA IDEA DE FUTURO.

LA ANSIEDAD Y LA ANGUSTIA SUELEN PROVOCAR FRUSTRACIÓN

LA FRUSTRACIÓN SUELE CREAR UN SENTIMIENTO DE DESCONTROL Y/O IMPOTENCIA

LA IMPOTENCIA PUEDE PROVOCAR ESTRÉS AGUDO Y EXPRESARSE EN IRRITABILIDAD O DESÁNIMO.

LAS DECISIONES BAJO ESTRÉS SUELEN SER INADECUADAS

ALGUNAS ORIENTACIONES PRÁCTICAS

SALUD FÍSICA

ALIMÉNTATE SANO

Evita los alimentos procesados. Come frutas y verduras estacionales y bebe un litro de agua, té o jugo por día.

EJERCÍTATE

Haz una rutina de ejercicios conforme a tu estado físico.

TOMA EL SOL

Asoléate por lo menos quince minutos al día. Abre las ventanas de casa y deja que entre el aire fresco.

DUERME BIEN

El sueño nos recupera y regenera nuestra vitalidad. Evita los medios audiovisuales antes de ir a la cama

RELÁJATE

Inspira profundamente, sosteniendo el aire por 15 segundos y expira muy lento por la boca. Hazlo tres veces en la mañana, en la tarde y en la noche. Observa tu respiración todo el día y cálmala siempre que puedas. Respirar lento y profundo es salud.

SALUD PSÍQUICA

HAZ UNA RUTINA

Planifica tu día y ponte metas para que puedas seguir un plan. Es momento de hacer todo aquello que estaba pendiente. Distribuye entre actividades para disfrutar y para organizar tareas.

TODA CRISIS ES UNA OPORTUNIDAD

Quedarnos en casa es un acto de responsabilidad para cuidar de todos, no solamente para evitar contagiarnos

Invita a tus hijos a comprender la importancia de cuidar de otros. Es una buena oportunidad de que aprendan la compasión, la solidaridad y la empatía.

REFLEXIONA

Regálate momentos de disfrute. Lee, canta, baila, dibuja. Escribe un diario de "momentos bellos" y de "detalles buenos". No te concentres en la tragedia sino en el aprendizaje que puede resultar de esta situación.

Lávate las manos, desinfecta y sigue las normas sanitarias que recomiendan los estamentos oficiales. Si no comprendes el idioma, pide a otros que te ayuden. La información oficial es muy importante.

CUIDA A TU GENTE

Llama a tus familiares y amigos con frecuencia. No alargues las conversaciones, basta con que les manifiestes tu presencia y tu disponibilidad para compartir un momento. No les llenes de mensajes por redes sociales. Pregúntales qué necesitan. Preocúpate de las personas solitarias y ofrécete para ayudarlas.

COMUNÍCATE BIEN

Identifica el mensaje que deseas comunicar y enfócate en ese objetivo. Para ello, observa antes de hablar las emociones que puedan interferir. Es importante que no multipliques miedo o ansiedad y te comuniques serena y asertivamente. Piensa en los demás y cuida tu lenguaje gestual. No impongas tus deseos y haz consensos en casa.

CUIDA EL BUEN AMBIENTE DEL HOGAR

El estrés y el confinamiento pueden provocar muchos problemas en casa con tu pareja e hijos. Piensa que esta es una situación pasajera y que todos pueden estar asustados y frustrados. Recuerda que la intolerancia estimula una comunicación violenta, que el grito siempre es innecesario, que manipular una situación para beneficio personal es inadecuado.
Si adviertes que tienes un problema, acuerda reglas de convivencia (sin reclamos o juicios descalificadores) y ofrece un espacio tranquilo para el diálogo.

TRATA A LOS DEMÁS COMO TE GUSTARÍA QUE TE TRATEN A TI.

PIDE AYUDA SI LO NECESITAS

En la página web de la Misión: www.misioncatolica.ch encontrarás la aplicación URBAMAPP. Allí están más de 200 organizaciones de apoyo en diferentes áreas (traducidas al español)

Evita criticar, descalificar a otros, transmitir angustia, discutir por pequeñeces, no respetar el tiempo y la forma de ser de los demás. Acéptalos como son. Compartir tiempo en el hogar es un tesoro y todos debemos agradecerlo. Si sabes de alguien solitario o aislado, piensa en él y llámalo.

Deja el enfado, disculpa a los demás, ríete cada día, agradece cada momento, juega con la familia, sé amable y cordial. Esta crisis la vivimos todos y nos debemos unos a otros la generosidad de ser semillas de esperanza y de serenidad.

Busca ayuda si el estrés te está desbordando emocionalmente o si el clima en tu hogar empieza a manifestarse problemático.

SPAZ Sans-Papiers (043 960 8777), (Meditrina 044 360 2872) y varias entidades de apoyo en Suiza tienen propuestas que pueden interesarte. Si no sabes cómo acceder a esa información, busca en URBAMAPP personas de apoyo. Son voluntarias que pueden apoyarte.

Decálogo de la serenidad

1. Sólo por hoy trataré de vivir exclusivamente al día, sin querer resolver los problemas de mi vida todos de una vez.
2. Sólo por hoy tendré el máximo cuidado de mi aspecto: cortés en mis maneras, no criticaré a nadie y no pretenderé criticar o disciplinar a nadie, sino a mí mismo.
3. Sólo por hoy seré feliz en la certeza de que he sido creado para la felicidad, no sólo en el otro mundo, sino en éste también.
4. Sólo por hoy me adaptaré a las circunstancias, sin pretender que las circunstancias se adapten todas a mis deseos.
5. Sólo por hoy dedicaré diez minutos a una buena lectura; recordando que, como el alimento es necesario para la vida del cuerpo, así la buena lectura es necesaria para la vida del alma.
6. Sólo por hoy haré una buena acción y no lo diré a nadie.
7. Sólo por hoy haré por lo menos una cosa que no deseo hacer; y si me sintiera ofendido en mis sentimientos, procuraré que nadie se entere.
8. Sólo por hoy me haré un programa detallado. Quizá no lo cumpliré cabalmente, pero lo redactaré. Y me guardaré de dos calamidades: la prisa y la indecisión.
9.- Sólo por hoy creeré firmemente -aunque las circunstancias demuestren lo contrario, que la buena Providencia de Dios se ocupa de mí, como si nadie más existiera en el mundo.
10.- Sólo por hoy no tendré temores. De manera particular no tendré miedo de gozar de lo que es bello y de creer en la bondad.

Papa Juan XXIII