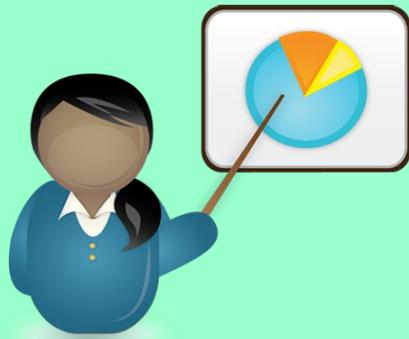


Recomendaciones Psicológicas para Personas Amputadas durante la cuarentena



Por Cristian Marin
Socio y Delegado en la Comunidad Valencia de ANDADE
Psicólogo con Habilitación Sanitaria G-5886



Evitar la Sobreinformación

¿Qué ocurre?

La sobreinformación puede provocar **ansiedad**.

¿Qué puedo hacer?

Informarnos de las noticias un **momento concreto** al día.

Ocuparnos de **tareas diferentes** al coronavirus.

¿Qué información me interesa como amputadx?

En estado de alarma las **ortopedias** están **abiertas**.

Si tengo algún problema en el **muñón**, valora si ya te ha pasado en otro momento y como se resolvió para evitar acudir a centros de salud sino es **indispensable**

Mantente Activo

¿Para qué?

El ejercicio físico produce bienestar físico y psicológico.

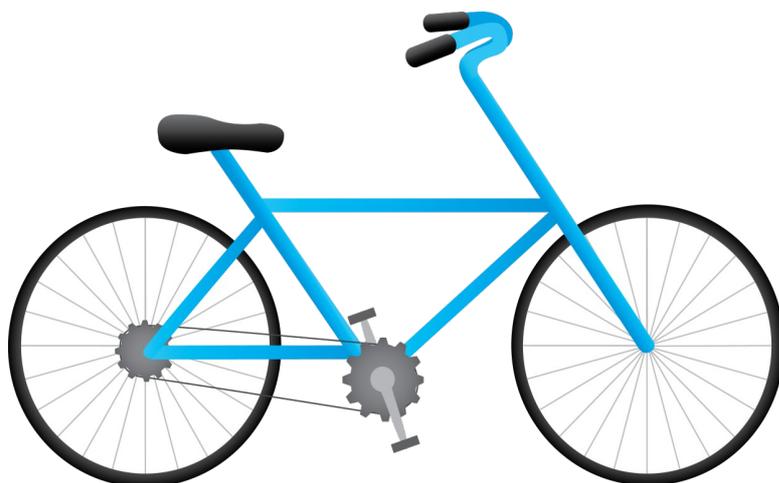
¿Cómo puedo hacer para estar activo?

Buscar actividades gratificantes y alternativas a

Las pantallas.

Importante ponerte la prótesis todos los días.

Buscar formas de actividad física que podamos realizar en casa como por ejemplo yoga, bicicleta estática, tabla de ejercicios, etc.



Rutinas

¿Para qué?

Las rutinas nos permite **automatizar** las obligaciones diarias, nos libera la mente de otras preocupaciones y dedicar tiempo a actividades que son **agradables y enriquecedoras**.

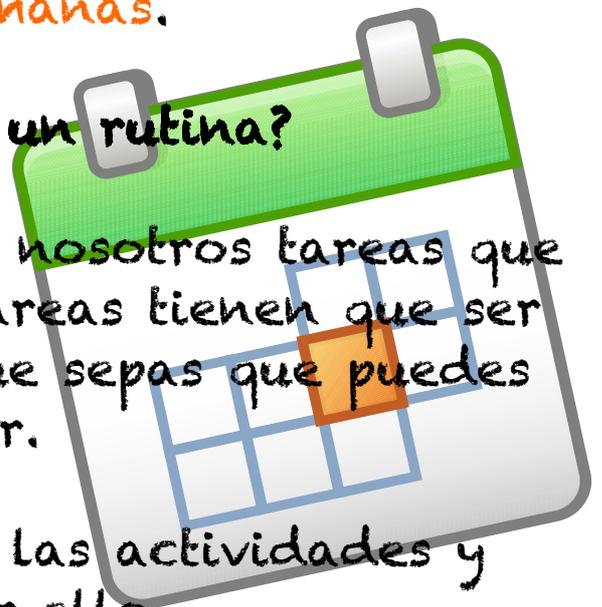
Es **importante** mantener horarios de sueño, actividad diurna, comidas, higiene personal, vestirse.

Tal y como hacíamos antes del confinamiento es interesante realizar actividades diferentes los **fines de semanas**.

¿Cómo realizar un rutina?

Cada día **diseñamos** para nosotros tareas que queremos realizar. Las tareas tienen que ser realistas, operativas y que sepas que puedes alcanzar.

Al final del día revisa las actividades y **prémiate** por ello.



Redes Sociales y Tecnología



¿Para qué?

La **sensación de comunidad** y acompañamiento proporciona bienestar mental.

¿Cómo puedo utilizar la tecnología?

Utilizar la tecnología para **mantenernos unidos** a nuestros seres queridos.

Realizar videoconferencias con otras personas amputadas.

La mejor manera de utilizarla es de una forma **responsable**.

Utilizar un tiempo determinado las redes sociales tipo Facebook, Instagram o Twitter.

Estrategias de Afrontamiento



¿Qué ocurre?

Las formas de afrontamiento son **importantes** a la hora de enfrentarnos a las situaciones.

¿Cuál es la mejor estrategia?

Cada uno de **nosotros sabemos** cuál es la mejor forma de afrontar las situaciones que más nos estresan.

Céntrate por un momento y piensa aquello que te funcionó y si ahora te puede funcionar.

Permitir y aceptar las emociones propias, darse tiempo para comprender los propios sentimientos y necesidades. La emoción del **miedo**, la **ansiedad** o la **incertidumbre** es frecuente que aparezca en momentos de crisis.

¿Qué tipo de pensamientos nos puede ayudar?

"Cuando me amputaron **salí** de aquella, puedo salir de ésta"

"Estoy pensando que hago el **bien** para los demás y la sociedad"

"Es esencial para el **bien común**"

"Estoy **salvando vidas** quedándome en casa"

Ayuda Mutua

¿Para qué?

La generosidad, el altruismo y la reciprocidad produce bienestar personal y social.

¿Cómo puedo realizar ayuda mutua?

Compartir las sensaciones y sentimientos que nos pasan a cada uno de nosotros.

Tomar conciencia de las dificultades que nos supone la cuarentena.

Colaborar y apoyarnos los unos a otros.

Desde ANDADE nos podemos ayudar.

Este virus no entiende de riñas, conflictos, banderas ni malestar, realizar un "acuerdo de paz" puede ayudarnos.



MUCHA FUERZA
Todo saldrá bien



andade

asociación nacional de amputados de España

ANDADE – www.andade.es

#COVID19

#CuarentenaCoronavirus

#MeQuedoEnCasa

#SaludMental