



Telf. 697954965/754965 y 697954595/754595

De tu jornada laboral, es posible que vengas a casa con:

- Irritabilidad por sobre-tensión acumulada.
- Frustración, aunque has hecho todo lo que estaba en tu mano.
- Necesidad de aislarte para protegerte y proteger a los tuyos
- Miedo y responsabilidad de contagiar a tus familiares.



Cansancio Físico
Agotamiento Psíquico
Estrés Emocional
Miedo

AISLA TU ESPACIO PERSONAL

Una vez en casa, y después de tomarte el tiempo que necesitas para ti, sigue estas recomendaciones. Supondrá un esfuerzo que sin duda merecerá la pena.

Si tienes menores en casa. Pregúntales cómo les ha ido el día, qué han hecho, cómo se encuentran, etc. Esto le ayudará a aliviar la tensión que puedan acumular como menores que son.

Presta atención a las preocupaciones que tengan por ti, respóndeles de forma natural y haz de la preocupación algo normal, sin entrar en detalles, si eso ocurre, desvía la atención a su propio estado ¿y vosotros cómo estáis?

Es importante que tomes tu propio descanso, pero también que en la medida de lo posible, tengas ciertas rutinas que te permitan desconectar de la sobre-información. Aprovecha el tiempo para descansar. En tu lugar hay otros profesionales que lo harán igual de bien que tú.

El juego, aunque pueda resultar cansando, ayuda a fijar la mente en otras cosas, y servirá como válvula de escape. Centra tu atención si lo haces en el juego, porque cuando termines, la realidad está ahí.

Cuando sea el momento apropiado, comparte cómo te encuentras con tu pareja, tu compañero... antes de volver mañana al trabajo. Hablar de lo que sientes sirve para reiniciarte emocionalmente. Tal vez te cueste al principio, pero sin duda notarás su beneficio. El Afecto es importante en situaciones como estás. Aprovecha para decirle a tu gente que les quieres

Después de asegurarte que has tomado las medidas que tan bien conoces, en tu propia casa, deja que disfruten de tu presencia, te echan de menos.

Aparca el Héroe y haz que aparezca la persona. Estás en casa.