Programa "Cuidarnos"

Recursero:

3er Ficha: *¿Cómo nos cuidamos de la sobreinformación, sin dejar de comunicarnos?*

-Evite la sobreinformación. La misma circula por tv, Whats App, Facebook, etc. Esta nos invade y sobrecarga y en muchas ocasiones puede ser falsa.

-Regular el flujo de información, consultar sólo fuentes confiables y oficiales. Se sugiere pautar el contacto con dicha información (una o dos veces por día, aproximadamente en el mismo horario), para no estar permanentemente invadido por ella y así poder reducir las consecuencias que esto podría llegar a generar (como el aumento de ansiedad y/o temor).

- Busque información precisa de fuentes confiables. Limítese a leer información oficial.

- En ocasiones, puede suceder que: "le dijo una amiga de un amigo, que escuchó de un experto…" esto no es una fuente segura, ni oficial. Se sugiere tener en cuenta esto antes de reenviar o publicar, ya que esto puede traer consecuencias.

-Evite exponer a los niños y a las niñas a los medios masivos de comunicación. Un ejemplo de esto son los noticieros, que manejan imágenes y lenguaje no apropiado para niños, niñas y adolescentes. Esta exposición puede generar en ellos miedos e inseguridades. Se sugiere que sean los adultos los que puedan explicar y poner en contexto a los niños.

Frente a la Sobre Información sugerimos la Comunicación de Calidad:

- De esta manera, nos va a quedar tiempo y energía disponible para comunicarnos con los que habitamos el mismo hogar, o para contactar a nuestros familiares y adultos mayores que están a la distancia.

-Valorar y potenciar la Comunicación. Mantenga con frecuencia comunicación con sus afectos, vecinos y/o colegas para poder compartir sentimientos y experiencias.
- Hablar sobre sus preocupaciones y sentimientos (poner en palabras) lo ayudará a encontrar formas de atravesar este momento y también puede ayudar a otros.

-Recibir apoyo y atención de otros puede brindar alivio y evita la sensación de soledad.

- Si llega a manifestar un cambio significativo en relación a su forma de actuar anterior a esta situación, si el malestar o el stress le impiden realizar las tareas habituales, si pierde la capacidad de disfrutar o su estado de ánimo se altera; no dude en buscar el apoyo de un profesional de salud mental.

- Recordar que somos PERSONAS, que necesitamos cuidarnos de manera integral.
- Esta situación es transitoria: tuvo un inicio y tendrá un fin.