

Empezamos una nueva **situación de desescalada**, y aunque podemos creer que tenemos muchas ganas de salir a la calle, al hacerlo, podemos encontrarnos con otros sentimientos más negativos al enfrentarnos de nuevo a esta realidad.

Podemos llegar a sentir.....



Podemos llegar a sentir:

- Miedo a salir a la calle o estar con otras personas.
- Sentimiento de culpa.
- Malestar, fatiga, dolores musculares, cansancio.
- Pensamientos negativos.
- Tensión corporal.
- Dificultad para conciliar el sueño.
- Falta de concentración.
- Alerta o miedo a que la situación se repita

Debes tener claro que si no te sientes del todo bien con esta nueva situación de desescalada, es totalmente normal.

Hay que tener en cuenta que si nos permiten salir, es porque la situación está algo más controlada.

No, totalmente controlada no está, pero por eso mismo debemos ser precavidos, y aprender a vivir con cierta incertidumbre, es muy difícil tener todo siempre controlado!



Os deixo algunos consellos para facer máis llevadero e fluído este novo cambio.

- * Ve aumentando os tempos que sales a pasear.
- * Haz deporte.
- * Evita pensamentos negativos ou rumiantes
- * Comparte lo que sientes.
- * Haz lo que te gusta. Retomas as actividades que poidas.
- * Déjate querer.
- * Si lo necesitas, busca axuda. Nadie va a juzgarte.

