

## B - SI PERTENECE A LA POBLACIÓN DE RIESGO SEGÚN INDICAN LAS AUTORIDADES SANITARIAS

---

- 1. Siga las recomendaciones y medidas de prevención que determinen las autoridades sanitarias. Confíe en ellos porque saben lo que tienen que hacer. Ellos tienen los conocimientos y los medios.**

Puede que os pidan resolver alguna duda. Tened cerca las guías y la información publicada por organismos oficiales, pero, aun así, si dudáis o no sabéis, no pasa nada por decir que en ese momento no se sabe y que os informaréis.

- 2. Infórmese de forma realista y siga las pautas emocionales del apartado A.**

Como se ha comentado.

- 3. No trivialice su riesgo para intentar evadir la sensación de miedo o aprensión a la enfermedad.**

Hacer como que no pasa nada es una forma natural que tenemos los seres humanos de protegernos cuando tenemos preocupación alta o angustia por algo. No se trata de que les pongáis delante de su riesgo de forma brusca, sino que les ayudéis a hablar de lo que les preocupa, les da miedo... para que puedan afrontarlo sin necesidad de "escondersé" de ello.

- 4. Tampoco magnifique el riesgo real que tiene. Sea precavido y prudente sin alarmarse.**

Otras personas, se protegen al revés de lo comentado en el punto 3: exageran y exageran, como forma de darse pena y así se alivian. No confrontéis discutiendo su exageración, sino que escuchadle e incluso a algunas personas les ayudará más si no les lleváis la contraria: "vaya, cuánto siento que estés así de mal...", entonces resulta que alguien nos dice: "bueno, en realidad no estoy tan mal...". Si os dicen eso, no le digáis "ya te lo decía yo" o algo similar, porque entonces vuelven al punto inicial. Seguid conversando con calma y tratad de ir a otros temas.

- 5. No realice conductas de riesgo pretendiendo sentir una invulnerabilidad poco realista.**

No es probable que os llame población que tenga conductas físicas de riesgo, pero a lo mejor sí tratan de evadirse con el bingo (aunque ahora no podrán salir y está todo cerrado), bebiendo alguna copa de más... si identificáis esto, hacedlo saber a los supervisores, para valorar si habría algo más que recomendarles.

- 6. Sea objetivo y adopte una perspectiva global. Piense que los científicos de todo el mundo están trabajando en el tema.**

Puede que a algunas personas les calmen comentarios del tipo: "los científicos están en ello", "nos están dando buenos consejos para resolver esto lo mejor posible" es decir, dar seguridad no ficticia sino realista.

- 7. Si tuviera que pasar una cuarentena, tenga presente que es un escenario que puede llevarle a sentir estrés, ansiedad, soledad, frustración, aburrimiento y/o enfado, junto con sentimientos de miedo y desesperanza, cuyos efectos pueden durar o aparecer incluso posteriormente al confinamiento. Trate de mantenerse ocupado y conectado con sus seres queridos.**

Todo lo que se señala en la primera frase de este punto es más bien para vosotros, para que sepáis que podéis encontraros con personas que os transmitan su frustración, o que se enfaden con vosotros, o que tengan mucho miedo o estén muy desesperanzadas... que no os extrañe, y sepáis acompañarlo y escucharlo. Y veis que el punto al final va a lo que ya hemos comentado: encontrar alguna cosa que a la persona le puede venir bien para hacer, algo que le guste, y si hubiera seres queridos con quienes animarle a hablar, pues tantearlo (no se lo impongáis, que detrás de la lejanía con los seres queridos a veces hay historias largas y dolorosas que nosotros no vamos a resolver con esta escucha).

- 8. Genere una rutina diaria y aproveche para hacer aquellas cosas que le gustan pero que habitualmente por falta de tiempo no puede realizar (leer libros, ver películas, etc.).**

Ya hemos comentado que esta es una línea muy conveniente, y si la persona se presta a ello, a lo mejor le ayuda que penséis juntas un pequeño horario, pero cuidado con no invadir ni dar consejos superficiales.