

6

*Consejos para
afrentar y disfrutar de la
Navidad del COVID-19 a
pesar de la incertidumbre
y las restricciones*



Col·legi Oficial de
Psicologia de Catalunya

Grupo de Trabajo Psicovid

1

ACEPTAR LA SITUACIÓN I ADAPTARNOS A ELLA

Hagámonos a la idea: esta Navidad será diferente. Afrontar la realidad es lo único que nos hará buscar (¡y encontrar!) las opciones más satisfactorias.

Recordemos que esto pasará, evitemos los pensamientos tremendistas y hagamos uso de nuestra enorme capacidad de adaptación.

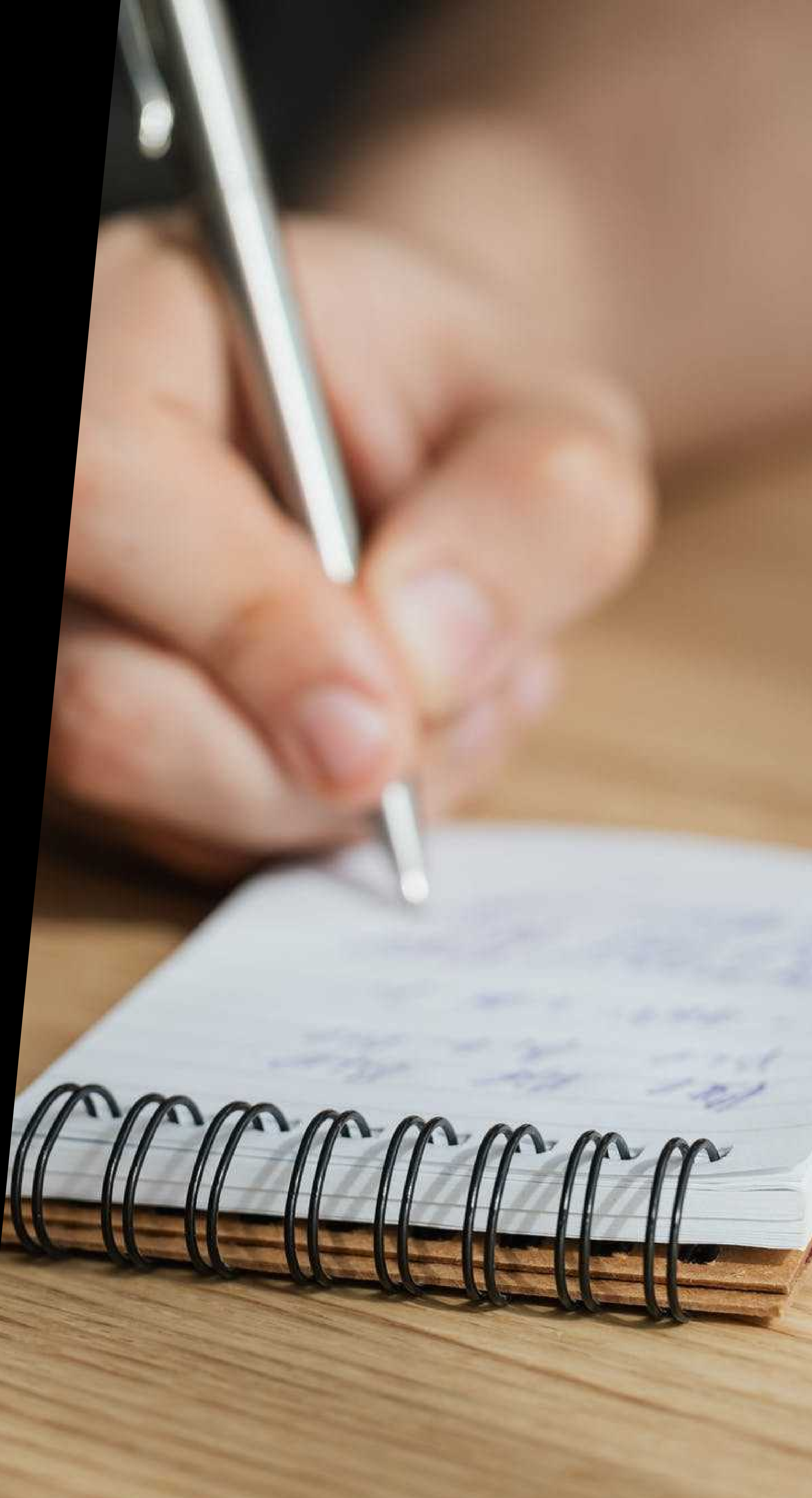


2

ANTICIPARNOS A LOS ACONTECIMIENTOS

Intentemos anticiparnos mentalmente a las situaciones que pueden darse en la Navidad del coronavirus, para tener respuestas y soluciones a mano y evitar los momentos confusos.

Centrémonos en cuidarnos y cuidar a los y las más vulnerables, y disfrutemos de lo que sí podemos hacer.



3

APORTAR SEGURIDAD A LOS NIÑOS Y NIÑAS Y COMUNICARNOS CON ELLOS

Si ven que las personas adultas no muestran excesiva preocupación, ellos también estarán bien.

Compartamos el día a día con las y los pequeños, hablemos del coronavirus, animémoslos a hacer postales o regalos para las personas queridas que no están en casa, y a imaginar nuevas formas creativas de celebrar la Navidad.



4

CONOCERNOS MEJOR Y APRENDER DE LA EXPERIENCIA

Dos ejercicios muy importantes esta Navidad serán la introspección y el aprendizaje.

Preguntémonos: cuando he controlado la ansiedad, ¿cómo lo he conseguido? Y: ¿qué cualidades tengo que me están ayudando a aceptar la situación? Cuando todo haya pasado, nos quedará un gran aprendizaje de la experiencia.



5

PROFUNDIZAR EN EL VERDADERO SENTIDO DE LA NAVIDAD

Aunque no podamos celebrar grandes banquetes, ir a los mercados navideños ni ver la cabalgata, sí podemos hacer una celebración más íntima y llena de significado.

Esta Navidad puede ser una oportunidad para reforzar lazos familiares y compartir anhelos de paz, esperanza y cuidado de los y las demás, evitando reuniones y viajes innecesarios.



6

NO PERDER LA ILUSIÓN NI EL ESPÍRITU NAVIDEÑO

Quizá lo que ocurra este fin de año no esté en nuestras manos, pero sí la actitud con la que lo afrontamos.

Son fechas mágicas para los niños y niñas, y ellos también hacen que lo sea para las personas adultas.

Decoremos nuestra casa, cocinemos recetas especiales, cantemos villancicos... ¡Hagamos que esta Navidad sea más Navidad!

