



## CONCEPTOS CLAVE

### Nueva normalidad en familia

La pandemia nos dio algunas lecciones que nos hacen ubicar que esta normalidad que alcanzaremos será nueva, un desafío que nos trae beneficios en el cuidado de nuestro bienestar. Sin duda una prioridad en este tema es nuestra propia familia; conoce algunas formas de monitoreo y seguimiento a la salud emocional:

- 1) Aprendamos a nombrar lo que está ocurriendo. A veces detectamos conductas de riesgo como cutting, dormir de día y estar despiertos por la noche, alimentarse una vez al día, no alimentarse o dejar de beber líquidos, aislarse constantemente, declaraciones de tristeza o desesperanza, miedo irracional, falta de aire sin causa aparente, bajo nivel de energía, atracones, hacerse en la ropa (defecar u orinar), etc.
- 2) Si no sabes cómo abordarlo consulta a un profesional para que te apoye a analizar el contexto y encuentren opciones de atención.

**Si tienes dudas no dejes de contactar a los especialistas del PAE**



## CONCEPTOS CLAVE

### Nueva normalidad en familia

- 3) Hazte caso, si ubicas que algo no anda bien en ti mismo, consulta con un médico psiquiatra o un psicólogo.
- 4) El tratamiento, si te mandan a terapia o a que tomes medicamento es posible que experimentes resistencias, esto significa que muchas ideas negativas acerca de tu terapia o algunos obstáculos para apegarte comenzarán a surgir, esto es común, pero confía en tu profesional, comparte tus reacciones secundarias, emociones o pensamientos que vayan surgiendo, para que les hagas frente y no abandones tu tratamiento.

**Si tienes dudas no dejes de contactar a los especialistas del PAE**