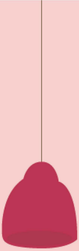

¿Para qué me quedo en casa?

- ✓ Porque tengo el poder de cuidarme y de cuidar.
- ✓ Si me quedo en casa el virus se va.
- ✓ Porque soy responsable y solidario con todos y todas.

EL GOBIERNO DE TODOS

CEFIS
Centro de Formación e Investigación Sistémica
Quito

¿Qué implica la pandemia del coronavirus?

ES UNA VIVENCIA DE CRISIS, PORQUE ES UNA SITUACIÓN GENERAL Y DECISIVA QUE PONE EN PELIGRO A TODAS LAS PERSONAS.

En las crisis se presentan generalmente dos respuestas:

Proceso del Peligro

Proceso de la Oportunidad

Exponerme al contagio
y generalizar el peligro.

EL
GOBIERNO
DE TODOS

Puedo elegir a donde dirigirme con mis acciones: hacia la oportunidad y quedarme en casa (prevenir el contagio).

CEFIS
Centro de Formación
e Investigación Sistémica
Quito

¿Cuáles son las acciones del camino del Peligro?

INCREDULIDAD

1. Minimizar el impacto

"No es cierto"

"Ya va a pasar"

"Les pasa a otros y a mi no"

2. Omitir las precauciones

"Yo sé cómo cuidarme"

"Nadie tiene que decirme cómo hacerlo"

A pesar de saber los riesgos sigo haciendo todo lo que quiero.

3. Cuidarme solo a mi a los míos

"Yo me hago cargo de mi familia y de mi"

"Nadie tiene que decirme cómo hacerlo"

Acaparo todo, sin pensar en los otros riesgos sigo haciendo todo lo que quiero.

EL GOBIERNO DE TODOS

CEFIS
Centro de Formación e Investigación Sistémica
Quito

¿Cuáles son las acciones del camino de la Oportunidad?

CERTEZA DEL PELIGRO

1. "Yo creo que es cierto y que **tod@S estamos en riesgo".**

2. **Obedezco las disposiciones gubernamentales y de las autoridades de salud.**

3. Reconozco que si hago todo lo que es necesario aunque sea difícil **va a ser posible superarlo.**

EL GOBIERNO DE TODOS

CEFIS
Centro de Formación e Investigación Sistémica
Quito

¿Qué puedo hacer?

RECONOCER QUE ME AFECTO INTEGRALMENTE POR LA CRISIS

PIENSO

- Que temo morir o que mueran mis seres queridos.
- Que Tengo angustia por mi sobrevivencia económica.
- Que pienso que no tengo ninguna opción, me siento vacío de ideas.

SIENTO

- Siento Angustia - incertidumbre.
- Siento Miedo – negación (lo niego todo).
- Siento Tristeza.
- Siento Ira, coraje y rabia.
- Culpa (culpo a los otros por lo que está pasando).

HAGO

- Me estanco, me paralizo.
- Peleó con todos y conmigo mismo.
- Hago muchas cosas sin objetivos, que no son necesarias (como respuesta angustiosa).
- Me muero antes de morirme (me enfermo física o mentalmente).

EL GOBIERNO DE TODOS

CEFIS
Centro de Formación e Investigación Sistémica
Quito

¿Qué puedo hacer?

PARA CONSTRUIR EL PROCESO DE LA OPORTUNIDAD

PIENSO

- La mayoría de gente que se protege obedeciendo las normas de la prevención no se contagia.
- La mayoría de gente contagiada que obedece las normas se sana.
- Cuido, ahorro y distribuyo mis recursos disponibles .
- Yo sí sé que hacer: esta no esnuestra primera crisis (ya hemos superado muchas).

SIENTO

- Certeza de saber qué hacer.
- Acepto la crisis y creo que sí se puede volver a estar bien (soy resiliente).
- Acepto que estoy vivo: “Mientras haya vida tengo esperanza”.

HAGO

- Estoy contribuyendo a la prevención: NO INFECTO (uso mi poder y no contagio).
- Soy solidario, cuido y apoyo a todos: en especiala los más vulnerables.
- Planifico **#MEQUEDOENCASA.**
- **Busco ayuda si necesito.**

EL GOBIERNO DE TODOS

CEFIS
Centro de Formación e Investigación Sistémica
Quito

¿Qué puedo hacer mientras #MeQuedoEnCasa?

Mantengo rutinas de alimentación, ejercicio, limpieza e higiene.

Uso creativamente mi tiempo y hago lo que normalmente no hago en mi casa.

Establezco horarios de deberes escolares.

Reconozco mi derecho y el de los otros a tener espacios propios y privados mientras estamos en casa.

Me informo sobre el tema solo en momentos específicos.

Soy responsable del contagio emocional por eso elijo compartir información probada y positiva.

Me ocupo la mayor parte del tiempo en actividades que no están relacionadas con el virus.

Comparto los espacios y el tiempo con los que vivo. Esta es una oportunidad.

“Porque lo que afecta a cada ecuatoriano y ecuatoriana, afecta a todo el país, yo tengo el poder de hacerlo bien ”

!ELIJO PREVENIR!

EL GOBIERNO DE TODOS

CEFIS
Centro de Formación e Investigación Sistémica
Quito