



Crisis Corona: Kit de supervivencia para hombres bajo presión

Nuestra profesión es aconsejar y acompañar a hombres. Sabemos por experiencia que en una situación de crisis el riesgo de perder el control y volverse violento aumenta. Aquí te decimos lo que te ayuda como hombre a afrontar los momentos de estrés durante la crisis Corona.

!

Lo que necesitas saber

No poder moverse libremente. Estar restringido. Sentirse atrapado. Es un desafío.

Es perfectamente normal...

- si te sientes abatido o inseguro y te falta control.
- si tienes miedo del virus.
- si estás muy apretado en casa – o si te sientes aislado y apenas puedes soportar la falta de contacto y cercanía.
- si estas preocupado: por tu salud, por tus seres queridos, por tu existencia financiera y profesional.

Todo esto agobia y reduce tu capacidad de liderarte a ti mismo y de empatizar con los demás. El estrés hace que los sentimientos y las perspectivas se estrechen. Te tienta a buscar culpables.

Pero: No existe ni una razón ni una excusa para descargar tu pena sobre los demás. Es tu propia responsabilidad cómo lidias con el agobio, la inseguridad o la ira. La violencia no es la solución. Di no a la violencia.

!

Lo que puedes hacer contra el estrés

Aquí encontrarás recomendaciones sobre cómo afrontar bien el estrés. Empieza con las que más te correspondan.

1

Acepta lo que no puedes cambiar. Pierdes fuerza innecesariamente cuando te rebelas contra Corona. Intenta darle sentido a este tiempo: Es una nueva experiencia, una aventura.

2

Date a ti mismo lo que necesitas. Sé bueno contigo mismo. Asegúrate de tener algo que te dé alegría cada día.

- Escucha música, lee un libro, escribe lo que ocupa tu mente.
- Recuerda las experiencias hermosas de tu vida. Haz álbumes de fotos.
- Muévete en la naturaleza mientras puedas.
- Haz deporte. Descarga energía. Puedes hacerlo en un espacio pequeño.
- Comunícate con amigos y colegas. Hazles saber cómo estás.
- Relájate, con meditación, ejercicios de respiración, rituales, oraciones, lo que te convenga. Puedes encontrar sugerencias en internet, por ejemplo, en Youtube.
- Usa las noticias y los medios de comunicación de forma consciente y limitada.

3	<u>Crea orden.</u> Una estructura diaria y un horario semanal proporcionan orientación. Ponte tareas diferentes. Apóyate a ti mismo y a los demás.
4	<u>Comunícate con los demás.</u> Ten el valor de decirle a tu pareja cómo te va y qué necesitas (por ejemplo, cercanía y ternura, espacio para ti mismo, sexualidad).
5	<u>Sé consciente de tus límites.</u> Di ¡STOP! cuando te sientas oprimido, acorralado ó molesto. Está bien dar un paso atrás.
6	<u>Sé consciente de lo que está pasando dentro de ti.</u> Sí pones atención, obtienes el control.
7	<u>Haz un plan de emergencia.</u> Averigua cómo calmarte cuando las cosas se ponen difíciles. Unas cuantas sugerencias: <ul style="list-style-type: none"> • Sal fuera – al parque, al balcón, o al menos a otra habitación. • Inspira y expira uniformemente cada 5 segundos. Repite este ejercicio hasta que te sientas más tranquilo. • Muévete. Si no puedes salir, haz flexiones, salta, sube y baja las escaleras de casa. • Toma un vaso de agua o come algo. • Acuéstate y cierra los ojos.
8	<u>Presta atención a tus señales de alarma y aplica tu plan de emergencia personal a tiempo.</u> Las señales de alarma pueden ser: decir palabrotas, insultar, temblor, sudor, gritos, etc. Tómatelas en serio. Ahora debes actuar. Importante: Informa a tu pareja que necesitas un momento para tí ahora mismo.
9	<u>Permítete pedir apoyo.</u> Las direcciones se encuentran a continuación. Da el paso.
10	<u>Toma en serio tus propias lesiones y heridas.</u> También busca apoyo si eres víctima de violencia psicológica o física. Finalmente, el alcohol y las drogas son un riesgo. Consume con moderación como mucho. De lo contrario, te debilitará a ti mismo y a tu capacidad de control.

Una contribución a la prevención de las federaciones dirigidas hacia cuestiones de niños, hombres y padres en Suiza (www.maenner.ch), Austria (www.dmoe-info.at) y Alemania (www.bundesforum-maenner.de).

En cooperación con la oficina de Agredis Luzern (www.agredis.ch), manneburo züri (www.mannebuero.ch) y la Fachstelle Gewalt Bern (www.fachstelligewalt.ch).

Hecho posible gracias al programa nacional MenCare Suiza. Contacto: info@maenner.ch

Contactos en Alemania: El Bundesforum Männer apoya la búsqueda de asesoramiento y ayuda a través del portal www.maennerberatungsnetz.de. Otros centros de asesoramiento para niños y hombres que se han vuelto violentos ó que tienen miedo de volverse violentos se pueden encontrar a través del servicio de asesoramiento sobre la violencia del SKM (www.skmev.de/beratung-hilfe/jungen-und-maennerarbeit/gewaltberatung/) o del BAG Täterarbeit (www.bag-taeterarbeit.de).

Contactos en Austria: En https://dmoe-info.at/ueber_uns/organisationen se puede encontrar una visión general de los centros de asesoramiento adecuados.

Telefonnummern der österreichischen Beratungsstellen finden Sie unter: <https://dmoe-info.at/corona-notfall-telefon>
Contactos en Suiza: El teléfono 143 está disponible las 24 horas del día (alemán, francés, italiano). Los padres de niños pequeños en el cantón de Berna pueden llamar al "Teléfono para padres" +41 79 853 15 57 (devuelven la llamada en el plazo de un día laborable). Si deseas hablar sobre violencia, puedes encontrar el centro de asesoramiento más cercano en www.fvgs.ch/Fachstellen.html. En la página web <https://www.maenner.ch/mencare/landkarte/> se puede encontrar un panorama general de todos los centros de asesoramiento. Para hombres afectados por violencia: www.opferhilfe-schweiz.ch