



# 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.

<b>3</b>	<b><u>Crea orden.</u></b> Una estructura diaria y un horario semanal proporcionan orientación. Ponte tareas diferentes. Apóyate a ti mismo y a los demás.
<b>4</b>	<b><u>Comunícate con los demás.</u></b> Ten el valor de decirle a tu pareja cómo te va y qué necesitas (por ejemplo, cercanía y ternura, espacio para ti mismo, sexualidad).
<b>5</b>	<b><u>Sé consciente de tus límites.</u></b> Di ¡STOP! cuando te sientas oprimido, acorralado ó molesto. Está bien dar un paso atrás.
<b>6</b>	<b><u>Sé consciente de lo que está pasando dentro de ti.</u></b> Sí pones atención, obtienes el control.
<b>7</b>	<b><u>Haz un plan de emergencia.</u></b> Averigua cómo calmarte cuando las cosas se ponen difíciles. Unas cuantas sugerencias: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sal fuera – al parque, al balcón, o al menos a otra habitación.</li> <li>• Inspira y expira uniformemente cada 5 segundos. Repite este ejercicio hasta que te sientas más tranquilo.</li> <li>• Muévete. Si no puedes salir, haz flexiones, salta, sube y baja las escaleras de casa.</li> <li>• Toma un vaso de agua o come algo.</li> <li>• Acuéstate y cierra los ojos.</li> </ul>
<b>8</b>	<b><u>Presta atención a tus señales de alarma y aplica tu plan de emergencia personal a tiempo.</u></b> 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.
<b>9</b>	<b><u>Permítete pedir apoyo.</u></b> Las direcciones se encuentran a continuación. Da el paso.
<b>10</b>	<b><u>Toma en serio tus propias lesiones y heridas.</u></b> 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](http://www.maenner.ch)), Austria ([www.dmoe-info.at](http://www.dmoe-info.at)) y Alemania ([www.bundesforum-maenner.de](http://www.bundesforum-maenner.de)).

En cooperación con la oficina de Agredis Luzern ([www.agredis.ch](http://www.agredis.ch)), mannebüro züri ([www.mannebuero.ch](http://www.mannebuero.ch)) y la Fachstelle Gewalt Bern ([www.fachstelligewalt.ch](http://www.fachstelligewalt.ch)).

Hecho posible gracias al programa nacional MenCare Suiza. Contacto: [info@maenner.ch](mailto:info@maenner.ch)

**Contactos en Alemania:** El Bundesforum Männer apoya la búsqueda de asesoramiento y ayuda a través del portal [www.maennerberatungsnetz.de](http://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/](http://www.skmev.de/beratung-hilfe/jungen-und-maennerarbeit/gewaltberatung/)) o del BAG Täterarbeit ([www.bag-taeterarbeit.de](http://www.bag-taeterarbeit.de)).

**Contactos en Austria:** En [https://dmoe-info.at/ueber\\_uns/organisationen](https://dmoe-info.at/ueber_uns/organisationen) se puede encontrar una visión general de los centros de asesoramiento adecuados.

**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](http://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](http://www.opferhilfe-schweiz.ch)