



SOCIEDAD PERUANA DE PSICOANÁLISIS

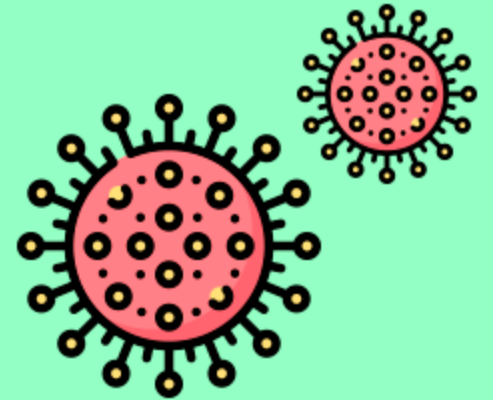
***A los miembros de la Policía Nacional
y de las Fuerzas Armadas que trabajan
por nosotros en tiempos de coronavirus***

¡Gracias!

Tu participación ahora es crucial
para protegernos y cuidar el orden.

01

Una tarea diferente



Estás enfrentando un objetivo diferente: cuidar de la gente y mantener el orden para que los servicios básicos sigan funcionando.

02

La gente está angustiada

Las personas que tienes que controlar es gente como tú pero que está muy angustiada. Y cuando hay angustia, las personas no siempre reaccionan como deberían.

03

Eres su aliado



Es necesario transmitirles que eres un aliado; que los estás cuidando, no limitando por gusto.

04

Transmite seguridad



Busca que las personas vean en ti apoyo y seguridad. Procura que no te tengan miedo. Sigue realizando actos solidarios.

05

Explica el sentido del aislamiento



Por momentos sentirás irritación al ver que hay gente que no entiende las normas y las consignas. Explícales la necesidad del aislamiento para cuidarlos y cuidarnos todos. Las reglas se obedecen mejor cuando se entienden.

06

Infunde respeto



Hay personas que no creen en las normas ni en los valores colectivos. Hay otras que por angustia no la respetan. Haz sentir tu autoridad y demuestra que actúas con la ley en la mano. Sé cauteloso con el uso de la fuerza.

07

Reconoce tus emociones

Es importante también que reconozcas tus propios sentimientos frente a esta crisis. Compártelos con tus compañeros, ellos están en tu misma situación.

08

Tu equipo es tu fortaleza



Cuida a tu equipo, fomenta la solidaridad entre ustedes.

09

Tómate un tiempo



Al final de tu jornada tómate un tiempo para descansar y apóyate en el cariño de los tuyos, estén cerca o lejos.

10

Descansa



Procúrate, en la medida de lo posible, un descanso reparador. El sueño es un buen guardián de la mente.



SI NECESITAS HABLAR CON UN
ESPECIALISTA, CONTÁCTANOS A
TRAVÉS DE FACEBOOK Y
www.spp.com.pe

***Podremos escucharte
y apoyarte.***