



Guía para la nueva normalidad

Reinventando lo cotidiano

Meridiano
segurosmeridiano.com

Las circunstancias vividas estos últimos meses (y por supuesto también las actuales) han sido insólitas para todos nosotros. Cuando brindábamos juntos por el año nuevo, nada dejaba presagiar que una situación de tal magnitud pudiese afectarnos de manera tan cercana. Los cambios fueron bruscos y a la vez profundos, pero la recuperación de lo que podríamos calificar como nuestra “normalidad” sigue siendo lenta... **Nos hemos visto precipitados hacia un mundo lleno de incertidumbre, con nuevas normas, aislamiento, fases y cifras.**

Nuestra salud se ha visto retada por un enemigo invisible, y el confinamiento ha sido la respuesta necesaria para contener los contagios y poder finalmente restablecer (gradualmente) un cierto nivel de actividad social. Esta situación de limitación de la movilidad nos ha marcado a todos de forma muy directa: tanto a nivel personal como profesional. Ha modificado nuestro comportamiento y percepción, con indudables impactos psicológicos; ha desajustado los cimientos de la sociedad y los planes de muchas familias.



APOYARNOS PARA CONTINUAR

Pero la vida continúa, ahora con rutinas que ya no nos resultan tan extrañas, ¡aunque muchas dudas nos siguen asaltando!

Desde Meridiano Seguros, te acompañamos una vez más, con algunas **claves y consejos para afrontar la denominada “Nueva Normalidad”**: una pequeña guía orientativa con recomendaciones sobre cómo hacer frente a esta nueva etapa, y, si tienes la suerte de poder disfrutarlas... ¡También te ayudamos a encarar las vacaciones!



CLAVES PARA ACEPTAR LA NUEVA NORMALIDAD



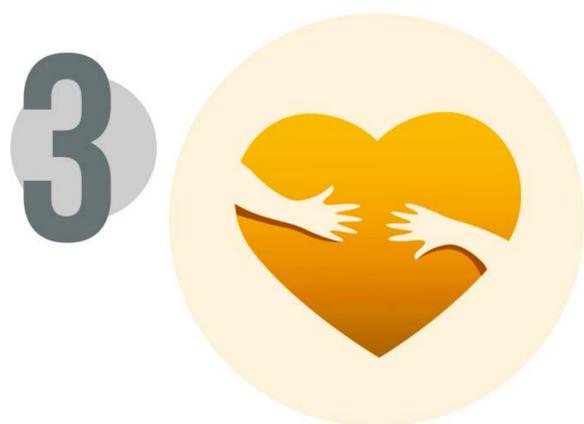
RESILIENCIA

El ser humano tiene la **capacidad de salir fortalecido** ante situaciones adversas o traumáticas - por ejemplo el sentimiento de unión en una sociedad que comparte las dificultades- además de ser un momento de **reconexión con nosotros mismos** y de autoconocimiento. Debemos **aceptar** la situación, y cambiar el enfoque de futuro a un corto/medio plazo.

EVITAR LA CONFUSIÓN

No debemos interpretarlo todo en clave de ofensa personal. Es importante saber gestionar el estrés, el miedo, la ansiedad o la tristeza que se pueden generar dadas las circunstancias.

Analizar bien nuestro juicio para detectar que no nos controla el miedo o el deseo. Expresar nuestras emociones de una manera sana y controlada, evitando una explosión sin sentido, dañina para nosotros mismos y para los que están a nuestro alrededor.



ESPERANZA

Entender que **este sentimiento es el que nos ha dado fuerza todo este tiempo** y emprender los pasos hacia lo que ya es conocido por todos como la “Nueva Normalidad”. Pensar en las decisiones y acciones que están a nuestro alcance, en lo que sí podemos controlar, y actuar en consecuencia.

CONFIANZA EN UNO MISMO

Es hora de despertar toda la fortaleza emocional que reside en nosotros para afrontar el miedo de esa amenaza invisible. Si somos capaces de aprender del problema **y escapar de la zona de confort**, saldremos reforzados de esta situación.



NORMALIZANDO LAS MEDIDAS DE SEGURIDAD

Ya sabemos más sobre este enemigo, cómo debemos actuar en sociedad para evitar el contagio y la importancia de seguir las medidas recomendadas por las autoridades sanitarias: higiene de manos, protección respiratoria a través de la mascarilla y distanciamiento social.

La teoría está clara... ¿y la práctica?

Protección respiratoria **LA MASCARILLA**

Ya sabes que las **homologadas** son las higiénicas, las quirúrgicas, las FFP2 y las FFP3, además de las indicadas como reutilizables (R) y las no reutilizables (NR).

Debemos mantener el pelo recogido para que no moleste, las manos limpias, **manipular la mascarilla** solo por las gomas. Colocar y ajustar asegurando que cubra de la nariz al mentón y ¡listo!

Pero con las fases de desconfiamento lo que parecía un ritual fácil de llevar a cabo para salir de casa, hacer las gestiones esenciales y regresar... se complica. **¿Qué hago si necesito quitarme la mascarilla y estoy en la calle?** Es importante recordar que las autoridades sanitarias recomiendan retirarla de modo seguro sólo cuando volvemos a casa pero si no tenemos alternativa, el procedimiento es sencillo pero tremendamente importante: **lo puedes consultar aquí.**

Siempre que no sea posible mantener una distancia de seguridad de un metro y medio con otras personas con las que no se convive o que pudiesen estar infectadas, el uso de la **mascarilla es obligatorio a partir de los 6 años** y recomendable a partir de los 3 años. Ya sea en espacios cerrados como al aire libre si la zona es concurrida.

El **objetivo de la mascarilla** es que impida el paso de gotículas al respirar, hablar, toser o jadear, porque la transmisión de estas gotículas es la principal causa de infección y propagación del virus.



Distancia social de seguridad

EL METRO Y MEDIO



Este espacio podría ser mayor en el caso de deportistas que no pudiesen asegurar una distancia de seguridad con otras personas en zonas de mayor tránsito, ya que al respirar, las gotículas que se expulsan quedan suspendidas en el aire unos segundos: si la persona está parada, las gotas no pueden llegar muy lejos, en cambio, si estamos en movimiento las gotas quedan suspendidas en el aire unos segundos que podrían suponer la transmisión del virus.

Desconfinamiento

INCERTIDUMBRE Y MIEDO

La denominada “Nueva Normalidad” se vislumbra como una realidad de distanciamiento social, mascarillas por todas partes e incertidumbre hacia lo que hasta ahora se conocía como “lo cotidiano”. Estos factores pueden inducir a que algunas personas sientan **miedo**.

Pero el miedo no es protagonista sólo en nuestra **perspectiva incierta del futuro**, también lo es en todo aquello que sí sabemos, como el **peligro de contagiarnos** y contraer la enfermedad causada por el virus. Todo ello nos lleva a una lucha interna difícil de explicar en la que por una parte deseamos autonomía y libertad, y por otra tenemos miedo a la enfermedad y a situaciones en las cuales entendemos que otras personas nos podrían poner en riesgo. En una cultura como la mediterránea, donde el contacto social es una parte esencial de nuestro estilo de vida, resulta todavía más impactante.





El miedo también puede ser un aliado para neutralizar las consecuencias de esta pandemia, ya que su señal de alarma nos induce a un comportamiento responsable, basado en la adopción de las medidas de prevención, como el distanciamiento social, el uso de mascarillas y la limitación de aforo.

Desarrollar la resiliencia, significa **adaptarnos** a este nuevo panorama social, **aceptar** estas restricciones para volver a disfrutar de la vida y evitar que el miedo controle nuestras acciones.

Con todo ello, este tipo de situaciones ponen en valor la importancia de proteger a nuestra familia ante cualquier circunstancia. Un **Seguro de Protección familiar**, te apoya en los momentos más difíciles para que no tengas que sumar ninguna preocupación adicional en un trance tan delicado.

La nueva normalidad de **LAS VACACIONES**



Es posible que la esperanza durante los meses de confinamiento haya sido planificar un viaje en familia e intentar olvidar, en la medida de lo posible, la angustia generada.

Estos son algunos de los puntos que van a caracterizar las salidas en las próximas vacaciones de verano:



Primará la **cercanía del lugar de vacaciones**, la tendencia a viajar fuera del país, se frena, siendo más solicitados los viajes domésticos (dentro del mismo país) e incluso de proximidad (en la misma comunidad autónoma).





Si este es tu caso, es importante recordar que, aunque estemos cerca, debemos marcar descansos para no pasar demasiadas horas seguidas al volante, planificar la salida y los puntos que vamos a visitar para aprovechar al máximo el tiempo y ser respetuosos con las medidas de seguridad e higiene allá donde vayamos.



Necesitaremos **flexibilidad** a la hora de poder cancelar la estancia en cualquier momento e incluso pocos días antes de la reserva.

Elegir opciones que permitan la cancelación gratuita a la hora de decidimos por un alojamiento nos ayudará mentalmente a que la incertidumbre no controle nuestras emociones, puesto que si hay algún cambio en las restricciones, contaremos con la seguridad de no sufrir pérdidas económicas.



Características específicas de la localización, buscar un alojamiento que cuente con **grandes espacios** comunes como jardines o terrazas.

Prestar atención a la descripción de los servicios del alojamiento, así como de sus espacios comunes y el protocolo de uso, nos ayudará a hacernos una idea de lo que nos vamos a encontrar. Además podemos buscar actividades que se puedan hacer en la zona y que no impliquen aglomeraciones.



Garantía de seguridad e higiene, si esta característica era un plus antes de la pandemia, ahora es uno de los puntos más valorados por los usuarios a la hora de decidirse por un alojamiento u otro.

Como usuario, es importante exigir unos estándares mínimos de limpieza en el alojamiento que vayamos a reservar. Este criterio de selección podría estar por encima de otros, incluso de la comodidad de acortar distancia a puntos de interés alrededor de ese alojamiento.



Estancias prolongadas en el mismo lugar. Es recomendable pasar más días en un solo lugar, que ir saltando de alojamiento en alojamiento, puesto que nos exigiría adaptación con cada cambio de entorno.



Aunque tengamos que hacer más kilómetros en coche al día o sacrificar lugares de interés, **es mejor que te tomes el tiempo necesario para elegir un alojamiento que cubra todos los puntos** y no te alojes en más sitios de la cuenta. De esta forma evitarás dolores de cabeza innecesarios y **viajarás con mayor seguridad**.

A pesar del miedo y la incertidumbre, el número de reservas por día no ha dejado de crecer, tanto es así que la mayoría de lugares ya han colgado el cartel de COMPLETO por lo que si ya tienes previsto el período vacacional del que puedes disponer, **es hora de sentarte con tu familia para planificar el viaje** y todo lo que ello conlleva. No lo dejes para el final y haz por fin todo eso que os prometisteis cuando estabais confinados.

APP PARA EVITAR AGLOMERACIONES



Google Maps ha lanzado una actualización que **avisa de las horas con mayor y menor afluencia para evitar aglomeraciones en las estaciones de tren, metro y autobús**. Además la app indicará al usuario cuando elija su recorrido si éste puede verse afectado por las restricciones impuestas así como los avisos de las compañías gestoras de cada medio de transporte.

La información en tiempo real ya está disponible en 13 países, entre los que se incluye España y se basa en las peticiones a usuarios para que indiquen la situación con la que se encuentran durante su trayecto.



Cuando hablamos de viajar y de descubrir nuevos entornos, hablamos de **ilusiones**, de **tiempo en familia**, de **compartir**. Por todo ello, es importante que volvamos a casa con un buen sabor de boca que nos cargue de energía para seguir adelante.





La adopción de **un buen hábito en cuanto a las medidas de seguridad** recomendadas por las autoridades sanitarias, no sólo **favorecerá un viaje tranquilo y que recuperemos nuestra autonomía de movimiento**, también contribuye especialmente a prevenir el contagio, y evitar así una posible regresión a una fase más restrictiva.



La clave está en interiorizar que cuando hablamos de sociedad, hablamos de todos nosotros. Cada acto particular cuenta.



www.segurosmeridiano.com

Meridiano