

# CÓMO COMUNICARTE CON MASCARILLA Y DISTANCIA SOCIAL

## Recuerda que debes usar mascarilla:



Cuando vas en transporte público, por ejemplo, metro o autobús.



Cuando estás en un sitio cerrado de uso público, por ejemplo, una tienda.



Cuando estás en la calle o al aire libre y no puedes separarte 2 metros de otra persona.

## Hay personas que pueden ir sin mascarilla:

- personas con discapacidad



- personas con problemas respiratorios

- personas que hacen deporte

Todos estamos más cómodos sin mascarilla, pero te recomendamos llevarla siempre que puedas.

## Cuando llevas la mascarilla puedes notar que:



- la otra persona no te oye bien
- la otra persona no te entiende bien
- tú no oyes bien a la otra persona
- tú no entiendes bien a la otra persona

## La mascarilla cambia la forma de comunicarnos:



Evita sentir miedo a salir solo de casa por no poder comunicarte bien con la mascarilla.



Los gestos son muy importantes cuando nos comunicamos. Tus gestos indican cómo te sientes.



Usa otras partes del cuerpo para que te entiendan mejor. Aprende a identificar las emociones que sienten los demás.

# CARA

## CEJAS



Cejas elevadas: atención



Cejas muy elevadas: sorpresa o terror



Cejas rectas: concentración



Cejas con arco triangular marcado: dificultad para concentrarse



Cejas hacia abajo en su parte más cercana a la nariz: enfado



Una ceja elevada: duda

## PÁRPADOS CERRADOS



Violencia y ruido



Llanto



Esfuerzo físico



Risa a carcajadas

## OJOS



Ojos muy abiertos: alegría e interés



Ojos muy cerrados: susto

## MIRADA



Mirada hacia arriba: petición



Mirada hacia el lado contrario a la otra persona: rechazo



Mirada hacia abajo: falta de interés



Mirada hacia abajo agachando la cabeza: vergüenza

# MANOS

---



Puños cerrados: rabia o triunfo



Palmas de las manos abiertas con brazos extendidos: aceptación, confianza



Palmas de las manos boca abajo: poder, control



Señalar con el dedo a la otra persona: autoridad o agresividad



Pulgar levantado: acuerdo, afirmación

# BRAZOS

---



Brazos alzados: victoria, orgullo, seguridad



Brazos caídos: tristeza



Brazos cruzados: defensa, falta de interés o aburrimiento

# FORMA DE CAMINAR

---



Caminar erguido: seguridad



Caminar despacio: reflexión, distracción o tristeza



Caminar deprisa: nervios

# LAS CUATRO EMOCIONES BÁSICAS

Hay muchas emociones diferentes pero las principales son cuatro: alegría, tristeza, ira y miedo.

Las personas utilizamos gestos diferentes para expresar cada emoción:



## **Alegría**

Las personas arrugan la parte externa de los ojos.  
Las personas tienen el cuerpo recto.  
Las personas hablan alto.  
Las personas sienten ganas de compartir y pueden sentir ganas de cantar.  
Las personas buscan más contacto físico.



## **Tristeza**

Las personas agachan la cabeza y miran hacia abajo.  
Las personas hablan bajo.  
Las personas tienen el cuerpo encogido y la espalda y los hombros caídos.  
Las personas se mueven despacio.  
Las personas pueden llorar y aislarse.  
Las personas buscan cariño.



## **Ira**

Las personas arrugan sus cejas.  
Las personas tienen sus pupilas más grandes.  
Las personas tienen la cara roja.  
Las personas hablan alto.  
Las personas hacen muchos gestos.  
Las personas están enfadadas y pueden amenazar.



## **Miedo**

Las personas levantan sus cejas.  
Las personas abren mucho sus ojos o los cierran con fuerza.  
Las personas arrugan la frente.  
Las personas tienen la cara blanca.  
Las personas pueden encogerse y quedarse quietas o gritar y huir.

# DISTANCIA SOCIAL



Evita dar besos, abrazos y apretones de manos cuando te encuentres o despidas de otra persona.



Saluda a tus amigos:  
- abriendo los brazos  
- moviendo la mano



Saluda a tus conocidos moviendo la cabeza afirmando.



Despídete de tu familia y amigos:  
- tirando un beso  
- llevando tu mano a tu corazón  
- chocando tu codo con su codo



Despídete de tus conocidos:  
- bajando la cabeza  
- juntando las palmas de las manos bajando la cabeza.

# RECUERDA



Se educado también cuando llevas mascarilla.



Sigue sonriendo. Las personas notan en tus ojos que estás sonriendo cuando no ven tu boca.



Debes aprender a observar a la otra persona para saber qué siente.



Tus gestos comunican cómo te sientes. Haz gestos con tus manos y con tu cuerpo.



Mira a otra persona para llamar su atención.



Pregunta cuando no entiendes algo o cuando alguien no te entiende.