Recomendaciones (qué hacer vs qué no) ante el confinamiento

Aquí encontrarás información, pautas y dinámicas útiles para el manejo y afrontamiento de la situación de crisis en la que nos encontramos todas las personas.

¿Qué es aquello que sí debes hacer en estos días de confinamiento?

- Establecer una **rutina diaria,** esta rutina deberá conformarse en rasgos generales por tareas de responsabilidad, tareas de autocuidado y tareas ocio. Estas tres partes son fundamentales para poder seguir activos dentro de la situación que nos acontece y no parar en seco nuestra vida.

- **Ajustar** esta nueva vida al máximo posible con lo que hacíamos antes.

- Mantén tus **horarios**:

1. **Horario de trabajo**. Seguir trabajando si es posible y si no adaptar nuevas responsabilidades y tareas.

2. **Horario de descanso**. Interrumpir lo menos posible el hábito de descanso y sueño que teníamos antes.

3. **Horario y hábitos de comida**. Igual que el sueño, interrumpir lo menos posible este hábito. Ya que a muchas personas el estar en casa les da por comer de manera compulsiva y sin orden. Si vuestros hábitos de alimentación no eran saludables, ahora es un buen momento para comenzar poco a poco. Así estableceréis nuevos objetivos que os harán sentir bien.

4. **Horarios de higiene**. Estar en casa no significa, estar todo el día en pijama, sin ducharnos, sin vestirnos y peinarnos.

Los hábitos de higiene son FUNDAMENTALES para estos momentos. Si vuestra rutina antes era, ducharos, vestir y salir al trabajo, deberá seguir lo más parecida posible.

5. **Horarios de ocio y tiempo libre**. Es muy buen momento para incorporar en nuestra vida TODAS esas actividades que no habíamos tenido tiempo de hacer. Eso sí, no es cuestión de rellenar TODO el tiempo con actividades de ocio, sino una parte del tiempo. Debéis recordar que debemos seguir al máximo posible con nuestra rutina de siempre.

- Las personas acostumbradas a tener mucha interacción con otras personas, puede servirse de las llamadas y videollamadas para tener ese momento de actividad social.

- **Autocuidado**. Importantísimo tomarnos una parte del día y la semana para hacer deporte, meditar, escribir, mimarnos (buen baño relajante, arreglarnos y vernos bien...).

- Aprovechar este tiempo para aprender **cosas nuevas** (coser, cocinar, manualidades, pintar...).

- Es buen momento para recuperar los lazos comunicativos intrafamiliares que habíamos perdidos, recuperar viejas costumbres dentro de casa (reunirnos en la mesa, jugar a juegos de mesa, ver películas...).

Para quienes están pasando la cuarentena solos, sería recomendable hacer las cosas que permiten las tecnologías (llamada, videollamada grupal, juegos en grupo...).

¿Qué es aquello que no debes hacer en estos días de confinamiento?

Ahora que ya sabéis qué es lo que se debería hacer… es importante conocer aquello que **NO DEBEMOS HACER** durante esta cuarentena:

- Pasar TODO el día en pijama, viendo películas o series, y atacando a la despensa.

- Recurrir constantemente a pensamientos de proyección futura. Es momento de vivir ahora y saborear el momento.

- Monopolizar nuestro tema de conversión. Sabemos lo que está pasando, debemos estar informados, pero NO todo el tiempo hablando de lo mismo. Ya que esto solo puede ayudarnos a aumentar nuestros niveles de ansiedad.

- Tener constantemente las noticias puestas en la tele o recurrir a ellas por Internet. Por el mismo motivo que el anterior apartado.

EDUCACION EMOCIONAL

1. **Control de pensamientos intrusivos**

Objetivo: detectar pensamientos intrusivos y racionalizarlos

Pasos a seguir:

a. Hazte consciente de los pensamientos que te hacen sentir incómodo/a.

b. ¿Se basa ese pensamiento en una realidad objetiva?

c. ¿Tengo pruebas de que este pensamiento es falso?

d. Si se cumple este pensamiento, ¿qué es lo peor que podría pasarme?

e. ¿Este pensamiento mejora mi vida?

f. Una vez racionalizado el pensamiento, descártalo si la respuesta a la pregunta es NO.

Te pongo un ejemplo:

a. Pensamiento que te hace sentir incómodo/a: Seguro que tengo el virus

b. ¿Se basa ese pensamiento en una realidad objetiva?: No me han hecho pruebas, por lo tanto no puedo saberlo.

c. ¿Tengo pruebas de que este pensamiento es falso?: No tengo síntomas y no conozco ningún contagiado en mi círculo cercano, es probable que sea falso.

d. ¿Qué es lo peor que podría pasarme?: Tendría que ponerme en contacto con los servicios sanitarios y que ellos me indicaran cómo proceder.

Basándonos en los datos proporcionados por la OMS, la letalidad del virus es del 3,7% sin tener en cuenta que haya muchas personas que han pasado el virus sin síntomas y que su caso no haya sido contabilizado, lo que reduce bastante la letalidad del virus.

e. ¿Este pensamiento mejora mi vida?: NO

2. **Estoy Sano/a**

Objetivo: Dar atención a la persona, no a los síntomas.

Pasos a seguir:

a. Al despertar, fíjate cómo te sientes emocionalmente (trata de centrarte en la parte más positiva de tus emociones).

b. En las actividades cotidianas céntrate y dale importancia a las sensaciones agradables que te provocan.

c. Si un pensamiento intrusivo sobre un síntoma aparece, deséchalo y céntrate en las sensaciones agradables que puede darte la actividad que estás haciendo en ese momento.

d. Al final del día escribe las sensaciones positivas que has tenido y que normalmente pasan desapercibidas en tu día a día.

Te pongo un ejemplo:

a. Al despertar, fíjate cómo te sientes emocionalmente: Aunque tengo sueño porque es temprano, siento que he descansado y tengo energía suficiente.

b. En las actividades cotidianas céntrate y dale importancia a las sensaciones agradables que te provocan:

- El olor que desprende el desayuno de la mañana.

- La sensación del agua calentita al lavarme las manos.

- La sonrisa que aparece al ver que me llama esa persona especial.

c. Si un pensamiento intrusivo sobre un síntoma aparece, deséchalo y céntrate en las sensaciones agradables que puede darte la actividad que estás haciendo en ese momento: Preparando la ropa para cambiarme el pijama aparece un pensamiento de si esa ropa puede estar contaminada ya que ayer bajé al perro con ella. Desecho ese pensamiento y centro mi atención en la sensación que me provoca el olor a flores que desprende el suavizante.

d. Al final del día escribe las sensaciones positivas que has tenido y que normalmente pasan desapercibidas en tu día a día:

- Me ha gustado poder disfrutar el olor del desayuno de esta mañana.

- Me ha hecho sentir bien hacer deporte en casa con mi familia

- He disfrutado mucho la sensación de tranquilidad que tenía al descansar después del ejercicio.

❖ Recomendaciones para pasar el tiempo en casa

En primer lugar debes tener MUY en cuenta las recomendaciones generales que te hago desde este manual. Es muy importante, seguir al pie de la letra cada una de ellas. He sacado mi lado más autoritario y quiero que me hagáis caso ¿OK? Debemos ser extremadamente cuidadosos y poner todo de nuestra parte

- Es muy útil mantenernos activos, no pases los días en el sofá viendo la TV, esto puede ser contraproducente. Además, puedes tener más sintomatología ansiosa cuanto menos activo (psíquicamente y físicamente) estás.
- Mantente activo mentalmente, después de las tareas de clase, lee algún libro, haz crucigramas, acertijos, escucha videos en inglés, etc.
- Intenta siempre vestirte con ropa de calle (aunque sea cómoda, pero no todos los días en pijama), así diferenciarás mejor cuando es tiempo de descanso y no.
- Tu vida está cambiando y con ella tus rutinas. Crea una nueva rutina para hacer en casa, organizando el tiempo para disfrutar del ocio, responsabilidades, etc y no olvidemos SOCIABILIZAR aunque sea desde casa. Eso hará que los pensamientos no estén focalizados en el mismo tema y que, por lo tanto, la ansiedad no aparezca.
- La higiene no es solo para cuando salimos, estando en casa es muy importante que sigamos manteniéndola igual que cuando salíamos todos los días, ¡no la descuides!
- Cuando te notes alguno de los síntomas anteriormente dichos, comienza a realizar una actividad incompatible con tu pensamiento.
- Es importante evitar la sobre información.
- Evitemos pensar en lo que NO está pasando y anticiparnos.
- Nuestro principal objetivo debe ser mantener la calma
- No sentirnos solos es fundamental ahora más que nunca. La distancia física no debe ser equivalente a distancia emocional con el resto.
- Focaliza tu mente NO en lo que no puedes hacer, sino en una oportunidad para estar más cerca de tus seres más queridos, aprendiendo algo nuevo.
- Focalizarnos más en la calidad de nuestro día a día y el tiempo y NO la cantidad.

❖ Ejercicios prácticos

Estos ejercicios están dirigidos para disminuir el nivel de activación y estado de alerta, que nos puede llevar a padecer ansiedad después de varios días en casa.

1. ¿Sabes respirar?

Objetivo: Conseguir que el aire inspirado se dirija a la parte inferior de los pulmones (respiración diafragmática inferior).

Descripción:

• Coloca una mano sobre el vientre (por debajo del ombligo) y otra sobre el estómago.

• Inspira el aire lentamente, como si se estuviera disfrutando el perfume de una bella flor. En cada inspiración, dirige el aire a la parte inferior de los pulmones, de modo que se mueva la mano colocada sobre el vientre y no la colocada sobre el estómago o el pecho.

Consideraciones prácticas:

• Puede ayudar intentar hinchar la parte inferior del tronco contra la ropa.

- No debes forzar la respiración ni hacerla más rápida.

• Duración 2-4 minutos, seguidos de un descanso de 2 min. Se repite 3-4 veces.

2. Calma tu respiración.

Objetivo: Conseguir una espiración completa, regular y lenta.

Descripción:

• Coloca una mano sobre el vientre (por debajo del ombligo) y otra sobre el estómago.

• Efectúe una inspiración tal y como se ha aprendido en el ejercicio anterior.

• Comienza la espiración cerrando bastante los labios (de este modo el aire produce un leve ruido al salir, que sirve de información para ir ajustando el ritmo de la espiración). Expulsa el aire poco a poco, de manera constante, como quien sopla sobre la llama de una vela sin querer apagarla de golpe.

Consideraciones prácticas:

• Para conseguir una espiración más completa es útil tratar de silbar cuando llegas al final de la espiración, forzando así la expulsión del aire residual.

• También puede ser aconsejable elevar los hombros (como si se encogieran) en los momentos finales de la espiración, lo que ayuda a eliminar el aire de la parte superior de los pulmones.

• Duración 2-4 minutos, seguidos de un descanso de 2 min. Se repite 3-4 veces.

3. **¡Nos vamos de alterne! Sí, pero respiratorio (sin humor la vida no es nada).**

Objetivo: Conseguir una adecuada alternancia respiratoria.

Descripción:

• Igual que el ejercicio 2 pero sin marcar los tres tiempos de inspiración (inspirar, retener, espirar). Se realiza la respiración como un continuo.

• Se van eliminando los sonidos que acompañan a la espiración.

Consideraciones prácticas:

• Conviene vigilar que se siga manteniendo la inspiración ventral (esto es, de la parte inferior de los pulmones).

• Duración 2-4 minutos, seguidos de un descanso de 2 min. Se repite 3-4 veces.

Mantener la calma en estos momentos, es MUY IMPORTANTE y la respiración tiene un papel fundamental en ella. Respiremos, seamos solidarios y mantengámonos en casa. Así todo pasará mucho más rápido.

❖ Recomendaciones para pasar el tiempo en casa ¿Te acuerdas de las recomendaciones que te íbamos a decir? Esas que son tan importantes que sigas… pues aquí las tienes: o Dormir bien y hacer ejercicio dentro de casa con regularidad

Organizarse y planificarse para tener tiempo para descansar y disfrutar de tiempo para tí mismo. o No dejar de atender tus propias responsabilidades, cuidado de higiene personal y emocional. o Poner límites a tus labores de cuidador sin sentimiento de culpabilidad. o Servirse del apoyo telemático de otras personas que también están en tu misma situación.

Apóyate en imágenes o pictogramas para explicar esta nueva situación, os dejamos enlaces de profesionales que han creado material para ello y otras webs de recursos que pueden ser de mucha utilidad.

https://compartiresvivirweb.wordpress.com/category/todas-las-entradas/

https://www.orientacionandujar.es/

https://elsonidodelahierbaelcrecer.blogspot.com/

http://abracitosdepapel.blogspot.com/

https://thedadlab.com/

http://merakilogopedia.blogspot.com/

http://www.impulsocordoba.com/ https://sabrinatrasto.wordpress.com/

https://www.instagram.com/pedagogia_virginia/?hl=es

Recuerda que con estas opciones puedes crear otras tantas actividades. Lo más importante es tener una mente activa. De todas maneras, aquí, te dejamos unas dinámicas prácticas que hemos elaborado, para que puedas tenerlas a tu disposición.

1. Descifra las siguientes adivinanzas completando las vocales que faltan:

_N T_D_S L_S D_ _S D_ L_ S_M_N_ M_ H_LL_R_S P_R_ N_ _S_ _N D_M_NG_ Q__ N_ M_ _NC_NTR_R_S.
Respuesta:

_ST_ B_NC_ _ST_ _C_P_D_ P_R _N P_DR_ Y _N H_J_ _L P_DR_ S_ LL_M_ J_ _N Y _L H_J_ Y_ T_ L_ H_ D_CH_.
Respuesta:

_L B_ RR_ L_ LL_V_ _ C_ _ST_S, M_T_D_T_ _N _N B_ _L, Y_ N_ L_ T_V_ J_M_S Y S_ _ MPR_ L_ T_ _ N_S T_.
Respuesta:

Soluciones de la actividad
1: EN TODOS LOS DÍAS DE LA SEMANA ME HALLARÁS, PERO NO ASÍ EN EL DOMINGO QUE NO ME ENCONTRARÁS: La letra “S”;

2: ESTE BANCO ESTÁ OCUPADO POR UN PADRE Y UN HIJO, EL PADRE SE LLAMA JUAN Y EL HIJO YA TE LO HE DICHO: “ESTEBAN”;

3: EL BURRO LA LLEVA A CUESTAS, METIDITA EN UN BAÚL, YO NO LA TUVE JAMÁS Y SIEMPRE LA TIENES TÚ: La letra "U".

2. Completa las siguientes operaciones:

18 + 10 + 9 + 2 + ? + 9 + 25 + 12 + 3 = 120

Respuesta(?):

20 + 8 + 7 + 4 + 13 + 5 + 15 + ? + 6 = 100

Respuesta(?):

? + 7 + 5 + 6 + 12 + 2 + 11 + 14 + 8 = 87

Respuesta(?):

17 + 6 + 3 + 8 + 31 + 4 + ? + 18 + 7 = 118

Respuesta(?):

21 + 9 + ? + 7 + 21 + 6 + 2 + 20 + 5 = 117

Respuesta(?):

Soluciones de la actividad 2: 32; 22; 22; 24; 26.

Puedes encontrar más actividades en los siguientes enlaces:

- Sopas de letras, Autodefinidos, Crucigramas, Sudokus, Diferencias, Laberintos y Jeroglíficos: https://www.epasatiempos.es

- Mándalas para colorear: https://mandalas.dibujos.net

10.Material de Mindfulness para el manejo de la ansiedad.

❖ Introducción

Debido a la incertidumbre que genera esta situación de emergencia sanitaria por la pandemia del Coronavirus pueden aflorar en nosotros emociones como miedo, preocupación, angustia y ansiedad. Además permanecer en casa es fundamental para controlar y frenar el contagio, por lo que esta situación se nos puede hacer cuesta arriba. Por este motivo, resulta necesario aprender a gestionar estos sentimientos y afrontar el posible malestar emocional. En esta sección hablaremos de Mindfulness o Atención Plena, ya que esta práctica promueve tanto la salud como nuestro bienestar y se ha demostrado efectiva en la aplicación de diversos trastornos psicológicos.

❖ Psicoeducación

Mindfulness es un estado atencional en el que la consciencia está centrada en el momento presente, sin interpretaciones ni juicios. Se trata de aceptar tal cual son aquellos pensamientos, sentimientos o sensaciones que experimentamos, sin querer modificarlos o que sean de otra manera. La práctica de Mindfulness es en cierto sentido similar a la meditación. Este tipo de atención o consciencia nos permite aprender a relacionarnos de forma directa con aquello que está ocurriendo en nuestra vida, en el "aquí" y el "ahora". Supone focalizar nuestra atención en lo que estamos haciendo o sintiendo, sacando de nuestra mente el piloto automático.

A continuación, os dejamos aquí los mitos de la meditación Mindfulness:

- La meditación no es una religión. Se trata simplemente de un método de entrenamiento mental.

No es estrictamente necesario sentarse en el suelo con las piernas cruzadas (como en las imágenes que se muestran en las revistas o en la televisión). Puedes meditar prácticamente en cualquier sitio.

- No requiere de un tiempo excesivo. Pero sí es necesario un poco de paciencia e insistencia.

- Meditar no es complicado. No se trata de tener éxito o fracasar, de hacerlo bien o mal.

- Mindfulness no es aceptar lo inaceptable. Consiste en ver el mundo con mayor claridad y nos ayuda a cultivar la consciencia y compasión que nos permite encontrar el camino óptimo de manera más sabia y razonada. Y los beneficios que obtenemos y que tiene el realizar meditación: Reducción de la ansiedad, la depresión y la irritabilidad.

- Disminución de los indicadores de estrés crónico y la hipertensión.

- Refuerza el sistema inmunológico, por lo que ayuda en la lucha contra resfriados, gripes y otras enfermedades.

- Menor impacto de enfermedades como el dolor crónico o el cáncer.

- Puede ayudar a reducir la dependencia a las drogas y el alcohol.

- Mejora la memoria y aumenta tanto la energía física como la mental.

–Relaciones sociales de mayor calidad y más satisfactorias.

❖ Ejercicios prácticos

A continuación hemos realizado una serie de ejercicios que puedes practicarlos fácilmente #quedándoteencasa.

1. **Ser plenamente consciente**

para tener un mayor control de tu piloto automático. Normalmente las personas solemos ir tan sumidas en nosotras mismas que nos perdemos cosas aparentemente obvias por prestar atención automáticamente a otras. Vivimos con el piloto automático puesto, en donde nuestra mente queda esclavizada a normas, rutinas y hábitos. Es como si la mente estuviese en una cosa y el cuerpo en otra.

Por ejemplo: ¿En alguna ocasión has encendido el ordenador para enviar un correo en concreto y has respondido a otros o has mirado más cosas, y al final has apagado el ordenador sin enviar el mensaje que pretendías en un principio**?** Para romper con esta espiral os proponemos aprender a percibir cuándo toma el poder el piloto automático, es decir, darte cuenta y ser consciente del comienzo para así poder decidir en qué quieres que se centre tu mente. Tienes que reaprender a centrar tu consciencia en una cosa cada vez.

2. **Prestar atención a las actividades rutinarias**.

Haz una lista de actividades cotidianas (por ejemplo: ducharte, cepillarte los dientes, tomar un café, fregar los platos). A continuación, cada día durante una semana intenta prestar atención mientras realizas cada una de ellas. Se trata de hacer las cosas con normalidad, pero con plena consciencia mientras las haces. Sigue tu propio ritmo y percibe tus sensaciones.

Ejemplo: DUCHARTE. Presta atención a las sensaciones que provoca el agua, la temperatura, la presión. Percibe los movimientos de tus manos mientras te lavas el cuerpo.

3. **Meditación de un minuto**

A continuación puedes realizar la meditación de un minuto haciendo los siguientes pasos:

a. Siéntate en una silla con la espalda recta y coloca los pies planos en el suelo. A continuación, cierra los ojos.
b. Concéntrate en la respiración, cómo entra y sale el aire de tu cuerpo. Permítete experimentar las sensaciones que te proporciona cada inspiración y cada expiración.

c. Al cabo de un rato es probable que tu mente se distraiga. Cuando esto ocurra, vuelve de nuevo a centrarte en la respiración. El acto de darte cuenta de que la mente se dispersa y de recuperar la atención es clave en el Mindfulness.

d. Pase lo que pase, deja que sea como tenga que ser. Si te sientes nervioso, observa que esa sensación también es pasajera. e. Tras pasar un minuto de tiempo, abre los ojos y toma consciencia de dónde estás.

4. Valorar el "aquí" y el "ahora"

La vida es aquí, lo que ocurre en este preciso instante. El ayer y el mañana no son más que un simple pensamiento. Para poner toda tu atención en el ahora y apreciarlo, puede ayudarte el pensar que debemos aprovechar la vida al máximo porque no sabemos cuánto tiempo tenemos.

Pregúntate: "¿Prestas atención al aquí y al ahora?

Os sugerimos dedicar un poco más de atención a las cosas sencillas cotidianas y escribáis en una hoja:

- ¿Qué actividades, cosas o personas te hacen sentir bien? .....
- ¿Puedes dedicar atención y tiempo extra a esas actividades? .....

¿Eres capaz de pararte un momento cuando te pasa algo agradable?

- ¿Qué sensaciones corporales notas en esos momentos? .....
- ¿Qué pensamientos te vienen a la cabeza? .....
- ¿Qué sentimientos experimentas? .....

5.Practica la gratitud

Nos suele resultar complicado apreciar de manera positiva las pequeñas cosas que nos ocurren en nuestro día a día. Para ello, os proponemos un ejercicio muy sencillo de gratitud.

Al finalizar el día, piensa en diez cosas por las que sientes gratitud. Puede que tras escribir tres o cuatro te cueste pensar más, pero precisamente en eso consiste el ejercicio: en tomar plena consciencia de las pequeñas cosas y actos sencillos que suceden en nuestro día a día y que pasan inadvertidas.

Ideas generales que te ayudarán a llevar mejor el tiempo contigo mismo/a y a cultivar tu paciencia.

No estamos acostumbrados/as a tener tanto tiempo libre, ni a tener que decidir qué hacer con él y eso, nos puede resultar abrumador y ser en sí mismo un estresor y desencadenar cierto estado ansiógeno… pero… en la medida que entiendas que es normal su aparición y te centres en usar su energía para establecer prioridades y estructurar tu día, todo irá mejorando. Y ahora sí, vamos a por consejos prácticos que pensamos pueden ayudarnos a todos:

o No te fuerces a hacer cosas porque sí, no es necesario estar siempre en modo productivo, no te culpes por descansar o no "hacer nada" si es lo que el cuerpo te pide algún día.

o Date tu tiempo para procesar todos estos cambios.

o Es normal que puedan aparecer de repente emociones intensas e incluso contradictorias, permítete sentirlas y no te asustes de ellas; expresarlas te ayudará a equilibrarte de nuevo.

o Estructura tu día en función de tus necesidades actuales. ¿Sientes que necesitas descansar más, sentirte productiva, entretenerte...? Pregúntate qué es lo que más necesitas cada día y configura tu día atendiendo esas necesidades.

- Cuida los pequeños detalles de tu entorno. Es importante mantener nuestro hogar limpio, ordenado y lo más confortable posible. Ahora pasarás mucho tiempo en él, haz los cambios que necesites para sentirte mejor.
- Permítete "perder el tiempo" recostada/o en el sofá o en la cama, pero tampoco seas una marmota. El descanso y la introspección nos ayudan a traer calma y a digerir nuestras emociones.
- Nuestro consejo es que te pongas un máximo de veces al día para ver la actualidad, ya sea a través de redes, televisión, prensa… sino, estarás potenciando que tu mente esté en modo peligro continuamente y eso no ayudará a que estés tranquilo. Lo mucho cansa.
- Crea rutinas que te hagan sentir bien, puede ser algo tan banal como hacerte la manicura cada X días o como hacer 10 min de yoga cada mañana. Empieza por acciones pequeñas, siempre habrá tiempo de ampliarlas.
- Piensa en actividades que en algún momento de tu vida habías hecho horas y horas (y que no sea dormir). Quizás pintar, hacer punto, escribir… cualquier actividad que requiera de estar concentrada/o en una tarea un rato puede ser considerada una práctica de tipo Mindfulness y ayudarte a cultivar la calma y la paciencia.
- Y no te olvides de que la mejor forma de cultivar tu paciencia y aprender a pasar tiempo contigo misma/o es permitírtelo y dejar pasar los días. El cuerpo y la mente son sabios, poco a poco todos nos iremos adaptando. Y quién sabe, lo mismo descubres que contigo misma/o se está muy bien y aprendes a disfrutar más de esos ratos tontos que antes te resultaban aburridos y exasperantes. Ç

Ideas que te ayudarán a sentirte útiles y a tolerar mejor la impotencia

Aquí vamos a compartir pautas concretas que nos ayudan a tolerar mejor esa frustración por no poder hacer gran cosa más que esperar y quedarnos en casa. En general, se nos da mal esperar y también se nos da mal darnos cuenta de que no somos omnipotentes. Este virus nos está dando de bruces con una situación de baja capacidad de control.

Si llevas esto especialmente mal, aquí te presentamos ideas que te ayudarán a sentirte útil y capaz de hacer probablemente más de lo que piensas:

o Busca formas de ayudar, de sentirte útil. Piensa en qué se te da bien, qué puedes ofrecer, qué te gustaría a ti recibir en una situación así.

o Contacta con compañeros o familiares que creas que puedan necesitar algo que tú puedas ofrecerles. Quizás ayudarles con las tareas del cole, llamarles para sentirse acompañados...

o A lo mejor puedes ofrecer de forma telemática y solidaria parte de tu trabajo para ayudar a la gente a entretenerse, tener información útil, aprender algo…

o Si te apetece, puedes hacer una donación económica o en forma de comida o algún recurso a alguna asociación que lo esté pasando especialmente mal.

o Compra o usa los servicios de pequeñas empresas que serán las que más se van a resentir por esta crisis económica.

o Haz cada día al menos una cosa que te haga sentir orgullosa/o de ti misma/o, no tienen por qué ser cosas grandes, pueden ser pequeñas acciones del día a día.

o Cultiva también tu propia salud, eso es probablemente de lo más útil que puedes hacer. Ni es una pérdida de tiempo, ni es ser egoísta; es invertir en lo que sí está en tu mano.

o No dejes de mostrar tu cariño ahora más que nunca a todos tus seres queridos. Que no podamos tener un contacto físico con ellos no significa que no podamos llamar, hacer una videoconferencia, escribir mensajes de apoyo, etc. Por suerte, los abrazos virtuales no son peligrosos.

o Cuida de los tuyos teniendo pequeños detalles con ellos: preparar una comida que les gusta, ver juntos una película que os trae recuerdos bonitos… Regala momentos y actividades, ver una sonrisa en alguien a quien quieres es muy reconfortante.

o Valora tu esfuerzo por adaptarte, no seas duro/a contigo mismo/a. No es una situación fácil y además nos ha cambiado la vida de repente, es normal sentir emociones desagradables, eres humano/a.

psiCOVIDa-10 ha sido elaborado con mucho trabajo y dedicación por: @lauramartinfreijepsicologa @lapsiquedepatri @sarasubirats.psicologia @psheda @calmapsicologia @isabel_garcia_psicologa @psicologayhumana @laurafusterpsicologa @psicope_dani @axonoyeaxon