

## PAUTAS GENERALES

- 1. INFÓRMATE ADECUADAMENTE** Sírvelte de fuentes oficiales para mantenerte al tanto un par de veces al día. Cuidado con la información en redes sociales. ¡Ojo! Evita la sobreinformación, solo favorecerá la aparición de rumiaciones y emociones negativas entorno a la situación actual y futura.
- 2. ACEPTAR LA REALIDAD** Nos encontramos ante una preocupación Real e Inmodificable. La forma más eficaz para solventar esta situación cuanto antes, exige que permanezcamos en casa. Teniendo en cuenta esto, nuestra actitud es el arma más poderosa para hacerle frente. Debemos aceptar esta situación y adoptar las medidas necesarias aunque no sean las que más nos gusten.
- 3. COMPROMISO Y COOPERACIÓN** Tenemos responsabilidad individual y colectiva en este tema. Salir de casa únicamente para aquello imprescindible, cumplir con las medidas preventivas y de higiene y, en el caso de presentar síntomas, seguir el protocolo indicado por los profesionales sanitarios y llamar al teléfono habilitado. Facilita, sobretodo a los colectivos más vulnerables, el apoyo que este en nuestra mano.
- 4. LA VENTAJA DE LA DESVENTAJA** Aprovecha este parón temporal en nuestro ritmo frenético. ¡Enfoca en aquello que SI puedes hacer! Mantén una actitud positiva y proactiva.
- 5. ESTABLECE UNA RUTINA Y ¡SIGUELA!** Vamos a modificar nuestras rutinas y eso requiere de una organización previa de cuándo y cómo lo vamos a llevar a cabo. Piensa primero en aquellos productos de necesidad básica que te hacen falta, como los alimentos y medicamentos. Planifica las comidas y, entonces, sal a comprar. Así evitarás salir más veces de las estrictamente necesarias.  
¡Haz un horario! Planifica una rutina de las actividades que realizarás durante la semana. Apunta todas las ideas que se te ocurran y luego organízalas. Especifica para cada actividad su horario y duración.
- 6. TELETRABAJO ≠ HOGAR** El teletrabajo no debe ocupar todo nuestro tiempo ni todo nuestro hogar. Busca un lugar concreto dentro de casa donde establecer tu zona de trabajo, especifica un horario, cumple con tus objetivos diarios y, una vez finalizado, desconecta. Intenta evitar el trabajo en tu zona de descanso o dormitorio
- 7. TIEMPO PARA EL AUTOCUIDADO Y ACTIVIDADES AGRADABLES** No todo deben ser obligaciones en casa. Es una oportunidad para realizar ejercicios de relajación, ser creativo, leer, un espacio para estar junto a la familia, ver una película, jugar con los más peques. El ocio sigue siendo una opción, hay multitud de iniciativas para hacer más llevadero el tiempo que pasamos en casa (apps gratuitas durante este mes, conciertos online, juegos, revistas gratuitas, etc) Piensa en aquello que querías realizar desde hace tiempo y no encontrabas la ocasión. Haz una lista con estas actividades e inclúyelas en tu horario.
- 8. ESTABLECE MOMENTOS PARA ESTAR SOLO** En la mayoría de los casos compartiremos espacio durante muchas horas con otras personas. Es fundamental buscar momentos para estar solo cuando lo necesitamos. Nos puede ayudar establecer una señal con los demás, una palabra, que les haga saber que necesitas tu espacio en ese instante. Elegir un lugar de la casa en el que puedas pasar ese tiempo. Esto también se puede incluir en el horario y modificarse junto con quienes compartimos convivencia. Mantener una comunicación fluida sobre nuestras necesidades específicas, hará más sencilla la cooperación y convivencia.
- 9. EJERCICIO FÍSICO** Es importante no caer en el círculo vicioso de la inactividad, ya sabemos las consecuencias negativas que tiene para el dolor. Planificar la realización de ejercicio físico moderado. Para ello, puedes servirte de ejercicios que ya dominas, realizados en las clases con nuestros profesionales de pilates, yoga y taichí.
- 10. “LAS TRAMPAS DE NUESTRO CEREBRO”** Es normal que aparezcan pensamientos intrusivos, no los juzgues, cuestiona su validez y utilidad en este momento. Trata de sustituirlos por otros menos catastrofistas ¡No es el apocalipsis! Otra estrategia es la distracción: ponte a realizar algo que sea incompatible con seguir enfocado en tus pensamientos.
- 11. TRABAJA CON TUS EMOCIONES** Identifica tus emociones e intenta adoptar el papel de observador. La preocupación, el miedo o la incertidumbre son emociones normales. No debemos culparnos por experimentarlas pero debemos evitar engancharnos en ellas, esto solo la hará que aparezca y aumente el malestar de forma innecesaria.

“DEBEMOS DAR IMPORTANCIA AL AUTOCAUIDADO: RECIBIR LUZ NATURAL 20 MINUTOS AL DÍA, DIETA EQUILIBRADA, DORMIR UN NÚMERO DE HORAS ADECUADAS, Y, MUY IMPORTANTE, NO PERDER EL SENTIDO DEL HUMOR. PEDIR AYUDA EN TU RED DE APOYO”

### CON LA FAMILIA Y AMIGOS

1. **MANTENTE CONECTADO** Las múltiples aplicaciones y redes sociales disponibles actualmente nos ayudarán a mantenernos lejos y a la vez muy cerca. Llamadas, whatsapp, videoconferencias, chats de grupo son solo algunas de las posibilidades. Evita en la medida de lo posible, alimentar el miedo y la incertidumbre hablando sobre el tema y creando hipótesis que no sabemos si se cumplirán. Fomenta hablar de otros temas y transmite calma a la otra parte.
2. **OBSERVA EL ESTADO DE SALUD** Valora como se encuentran las personas que comparten convivencia contigo y procede según informan las autoridades en el caso de detectar indicios de síntomas o alguna situación que te preocupe.
3. **RESPETA LAS NECESIDADES DEL OTRO.** Al igual que yo necesito mis momentos para estar solo, es muy importante respetar los espacios y tiempos de las demás. Respetar las necesidades específicas de cada uno. Es una forma de evitar conflictos durante la convivencia.
4. **APROVECHA ESTE MOMENTO** Tienes la oportunidad de pasar tiempo con los seres queridos que te acompañan en esta situación. Por otra parte podemos seguir conectados con nuestros familiares, amigos, compañeros de trabajo e incluso hablar e interesarnos por personas con las que hacía tiempo que no teníamos la oportunidad de hablar. Es hora de poder charlar, conocer las inquietudes del otro y conversar sobre aquellas cosas que dejamos pasar con el estrés cotidiano. El apoyo social es importante en este tipo de situaciones y nos ayudará a enfrentarnos con más recursos y tranquilidad a los días en casa.

### CON LOS + PEQUES

1. **EXPLICAR QUE ÉS EL CORONAVIRUS** De forma muy sencilla y clara explicar qué es, sus síntomas, etc. Adaptado en todo momento a la edad y lenguaje del niño. Nos ayudará a que entiendan por qué es importante que permanezcan en casa y gestionar sus emociones.
2. **NO IGNORAR MIEDOS O DUDAS** ¡Escucha, comprende y resuelve! Dar seguridad informándole de que existen profesionales sanitarios para curarle.
3. **ESTABLECER HABITOS** Es una buena oportunidad para establecer buenos hábitos en casa, repartir tareas y que asuma pequeñas responsabilidades adaptadas a su edad. Por supuesto hay que premiarles cuando realizan correctamente estas tareas (atención, una sonrisa, un elogio...)
4. **DARLE “EL PODER” DE PROTEGERSE** Podemos enseñarle, entre otras recomendaciones, cómo lavarse las manos y así darle el poder de protegerse.

Los más pequeños de la casa tienen características psicológicas y emocionales distintas, tenemos que entenderles y hacernos entender dando la información de forma adecuada y adaptada a sus necesidades.

Estas pautas se especifican de forma detallada en el siguiente enlace del Colegio Oficial de Psicólogos. Además encontrarás el cuento “Rosa contra el Virus” que ayudará a los más pequeños a comprender la importancia del Coronavirus y otros posibles virus

<https://www.copmadrid.org/web/publicaciones/rosa-contra-el-virus-cuento-para-explicar-a-los-ninos-y-ninas-el-coronavirus-y-otros-posibles-virus>

## RECURSOS PARA EL MANEJO DEL DOLOR Y LAS EMOCIONES NEGATIVAS

**PRACTICA LA RELAJACIÓN:** Una estrategia efectiva para disminuir la percepción del dolor, la tensión muscular y las emociones negativas, es la respiración diafragmática. Esta y otras técnicas de relajación, proporcionadas por el equipo de psicología, son de gran utilidad para manejar el malestar estos días. Planifica tu momento para practicar relajación todos los días y ponte tu audio ¡algunos ejercicios solo te llevarán 20 minutos! Con la práctica empezarás a experimentar sus beneficios.

**TRANSFORMACIÓN EN IMAGINACIÓN DEL DOLOR O EMOCIONES NEGATIVAS:** Localiza tu dolor o la emoción y transfórmala. La emoción puede imaginarse como un ovillo, de un color concreto. Trabaja con esta imagen mental hasta desenmarañar el ovillo. Otra opción puede ser localizar el dolor y transformarlo en una potente anestesia que se propagará por nuestro cuerpo hasta las zonas que nos crean mayor malestar.

**ATENCIÓN PLENA:** No gastes recursos atencionales en el procesamiento continuo de tu dolor, las emociones negativas como la ansiedad o los pensamientos intrusivos. Desvía tu foco atencional a otra tarea. Realiza las actividades cotidianas con atención plena.

**¿Qué es esto?** Concentrarse en la tarea que se está realizando, intentando fijarse en todos los detalles y sensaciones que se experimentan, devolviendo la atención a la tarea si se desvía del foco atencional (sin angustiarse por ello, la atención es momentánea y es normal que cambie de foco continuamente).

1. Escoge una tarea rutinaria que realices a diario
2. Presta atención a todos los detalles de la situación.

En el caso de la ducha: temperatura del agua, sonido del agua, sensación cuando el agua cae por nuestro cuerpo, tacto de la esponja, sensaciones, olor del jabón, etc.

3. Evalúa si te ha servido para disminuir el malestar y desviar el foco del dolor o emociones negativas.

**ACTIVIDADES AGRADABLES Y SIGNIFICATIVAS:** Haz una lista de aquellas actividades significativas para ti (pintar, leer, hacer manualidades, escuchar música, tocar el piano, etc.) y planifica su puesta en práctica. Es otra forma de desviar el foco atencional del dolor o emociones negativas y de sumar bienestar en esta situación.

**AUTOINSTRUCCIONES POSITIVAS:** Las autoverbalizaciones positivas es otra estrategia que consiste en utilizar afirmaciones y pensamientos positivos, adaptativos y realistas. Te facilitarán el afrontamiento de los días en casa. ¡Cuidemos cómo nos hablamos y nos tratamos!

Dirigido a afrontar el malestar:

- “puedo hacer algo”
- “voy a mantener la calma”
- “ahora es el momento para poner en práctica mis herramientas”
- “Puedo hacer frente a esta situación”

Después, cuando el malestar remite:

- “sabía que podía hacerlo”
- “lo hice bastante bien, no me deje llevar por la ansiedad”

## TE PROPONGO UN EJERCICIO...

¡Vamos a planificarnos!

Incluye en tu planificación las siguientes tareas:

- Tareas cotidianas (Trabajo, comidas...)
- Horario de teletrabajo o realización de obligaciones (Recuerda que es SOLO una parte)
- 30 minutos de ejercicio físico 2/3 veces en semana
- Al menos 1 actividad agradable diaria y autocuidado
- Al menos 1 actividad común con las personas con las que convivo
- Tiempo para estar solo (¿Cuándo lo necesito? ¿Dónde lo tomaré? Inclúyelo)

¡HAZ COSAS QUE SUMEN BATERÍA! Tenemos que mantenernos activos y con buena actitud

<b>MAÑANA</b>	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
BATERÍA 1-10							
7.00 – 9.00 Hora de levantarme							
10.00							
11.00							
12.00							
13.00							
14.00							
15.00							
<b>TARDE</b> BATERÍA 1-10							
16.00							
17.00							
18.00							
19.00							
20.00							
21.00							
22.00							
BATERÍA 1-10							



afinsyfacro@hotmail.com



91 613 47 90

Pautas basadas en las proporcionadas por el Colegio Oficial del Psicólogos de Madrid