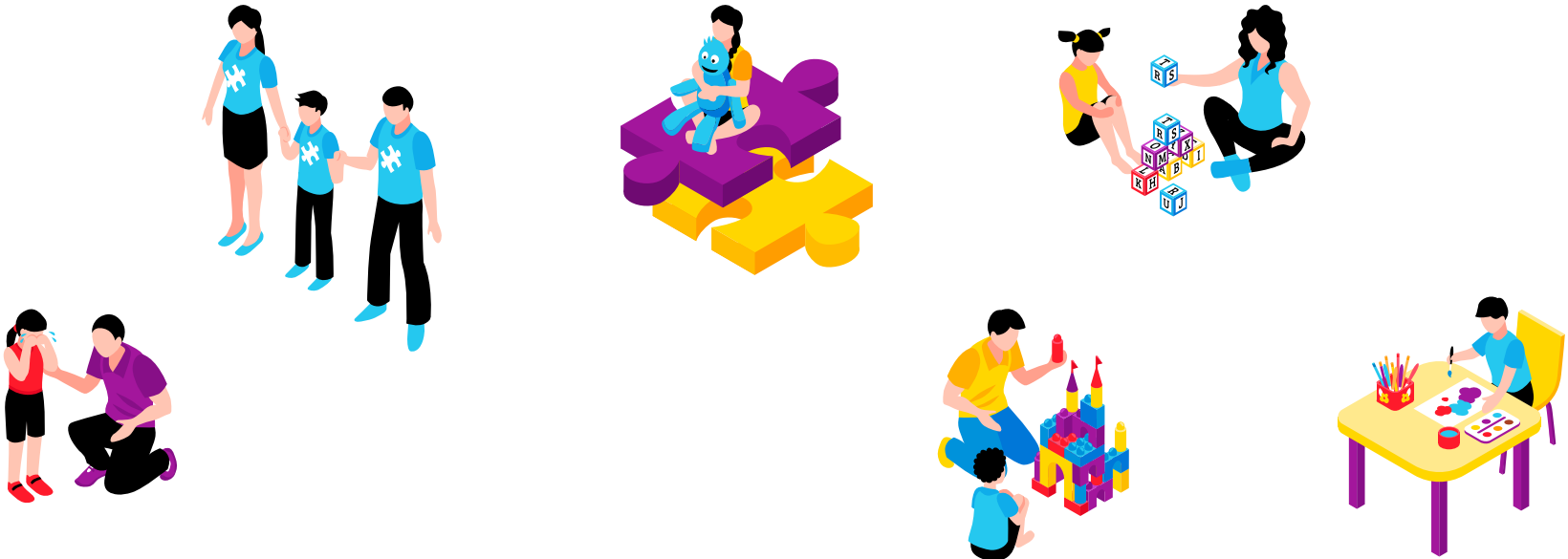


10 RECOMENDACIONES PARA MANTENER EL ESTRÉS A RAYA EN CASA



1. DEDICA UN TIEMPO AL DÍA A CREAR TU NUEVA RUTINA

Como los niños, nosotros los adultos, también necesitamos rutinas y horarios. Ante esta situación hay que crear uno nuevo, piensa en las tareas necesarias del día y organízalas por escrito. Ponerlo en una zona visible ayuda a seguirlo.

ES IMPORTANTE DISTINGUIR ENTRE MOMENTOS DE TRABAJO Y MOMENTOS DE OCIO,
TANTO DURANTE EL DÍA (ORGANIZA OBLIGACIONES Y OCIO) COMO DURANTE
LA SEMANA (DISTINGUE ENTRE DÍAS LABORABLES Y FIN DE SEMANA)

weekly planner

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY
FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY	NOTES

Daily Planner DATE _____

TODAY'S GOALS

MORNING

EVENING

AFTERNOON

EXERCISE & HEALTH

MEAL PLANNING

BREAKFAST

LUNCH

DINNER

SNACK

Notes:

2. PRIORIZA TAREAS

Es una situación novedosa y excepcional, centrarnos en lo realmente importante es fundamental. Haz una lista de las cosas imprescindibles y otra con las cosas que pueden esperar. Es buen momento para no marcarnos objetivos muy exigentes. Ya habrá tiempo después de hacer esas tareas.

	Urgente	No Urgente
Importante	Hacerlo	Planificarlo
No Importante	Delegarlo	Eliminarlo o Postergarlo



3. CREA HÁBITOS QUE FACILITEN UN SUEÑO REPARADOR



En estos días pueden aparecer preocupaciones nuevas o un estado emocional más agitado, es completamente normal. Por eso, quizá los patrones de sueño se vean alterados. Crear hábitos que favorezcan un buen descanso, nos ayudará a estar con más energía, mejor humor y mejor estado anímico. Os dejamos algunas ideas:

- **Intenta mantener un horario regular de actividad y descanso:** irse a la cama más o menos a la misma hora cada día ayuda a nuestro cuerpo a prepararse para el descanso.
- **Limitar el uso de pantalla antes de dormir:** lo sabemos, ¡es súper difícil! Se pueden sustituir por otras actividades. Leer libros, oír música, escuchar un podcast, conversar, jugar a juegos de mesa o a las cartas, hacer pasatiempos...
- **Reducir la ingesta de bebidas y comidas que perturben el sueño:** evita café, té con teína, chocolate y alcohol, así como comida basura, comidas copiosas o muy abundantes. Mejor una cena ligera y una infusión o un vaso de leche.
- **Incluir alguna actividad relajante:** darte una ducha, escuchar música relajante, darte un masaje en los pies, escribir un diario, colorear dibujos, hacer yoga, hacer respiraciones profundas, escribir un diario de agradecimientos (poner por escrito las cosas por las que te sientes agradecido, te dejamos unos pasos a seguir)...

3. CREA HÁBITOS QUE FACILITEN UN SUEÑO REPARADOR

<https://open.spotify.com/artist/oxLA1OtEYiULf7h71H4Wly>

<https://www.youtube.com/watch?v=7Lm2skxgM6E>



**COMO CREAR UN
DIARIO DE AGRADECIMIENTO**

1.- Compra una libreta pequeña que te guste y personalízala

2.- Crea una hermosa portada, diseñada por ti

3.- Cada día usa una hoja nueva y escribe 10 cosas por las que estas agradecido

4.- Ejemplo:

- 1) estoy agradecido por mi casa
- 2) Estoy agradecido por mi familia
- 3) Estoy agradecido por...
- 4) Estoy agradecido por...

Hasta que tengas 10

5.- Al día siguiente haz lo mismo y no repitas agradecimientos

Diario de Gratitude

DOY GRACIAS POR...

Personas por las que siento agradecimiento...

Mis logros y aprendizajes...

Diario de Gratitude

DOY GRACIAS POR...

Personas por las que siento agradecimiento...

Mis logros y aprendizajes...

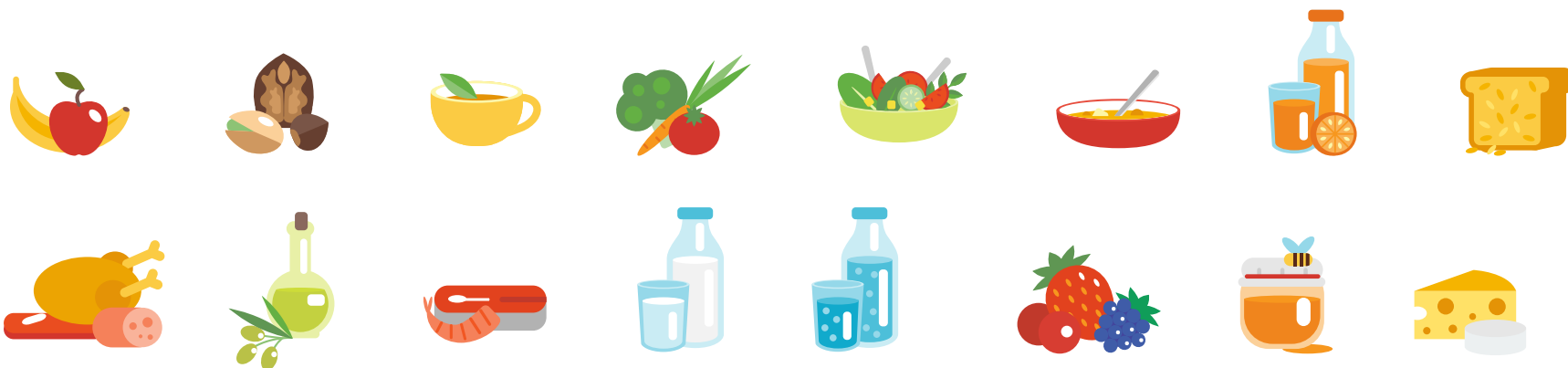
Página 3

4. NO TE OLVIDES DE CUIDAR LA ALIMENTACIÓN

En estos días que nuestra actividad se ve reducida, es importante controlar tanto la cantidad de comida que consumimos como el tipo y la calidad. Hacer un menú diario o semanal puede ayudar a crear comidas saludables para toda la familia. Si te quedas sin ideas, busca en internet o echa un vistazo a éstas:

<https://www.directopaladar.com/directo-al-paladar/recetas-muy-faciles-que-bastante-complicacion-tenemos-coronavirus-menu-semanal-16-marzo>

<https://www.pequerecetas.com/menus-semanales-para-ninos/menu-semanal-marzo-2020/>



5. SACA UN RATO PARA HACER EJERCICIO

Aunque estemos en casa podemos hacer ejercicio. Se pueden hacer con los niños bailes, juegos de consola (wii, playstation...), de deportes, bailes, juegos motores (gymkanas, búsquedas tesoro, circuitos, encestar...). También podéis hacer tablas de ejercicios, saltar a la comba, levantar peso, yoga, pilates...

<https://www.youtube.com/user/gymvirtual>

<https://www.youtube.com/user/yogalanbcn>

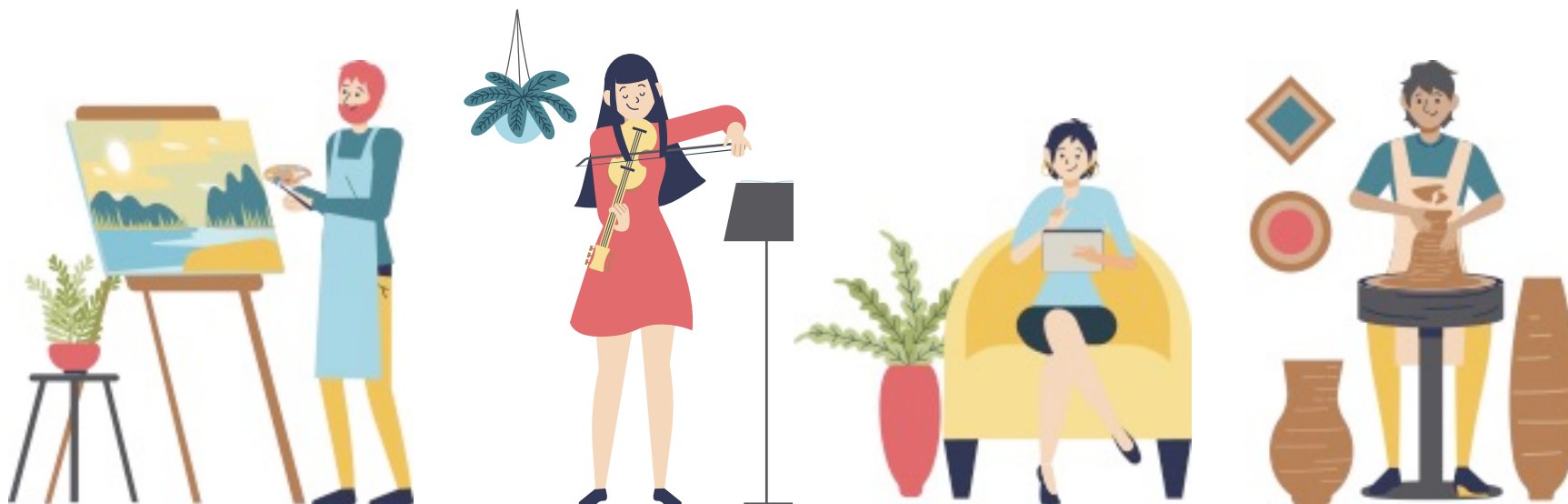
https://www.youtube.com/channel/UCb-ODDTysgPeeSyreyh___w

<https://www.youtube.com/channel/UCBINFWq52ShSgUFEoynfSwg>



6. LOS HOBBIES SON IMPORTANTES

Reservar un pequeño momento para una actividad que nos guste es importante. Busca tu espacio y actividad y, ¡disfrútala! Es importante tener momentos dedicados a uno mismo y a sus aficiones, no es egoísta asegurarse y disfrutar de estos momentos: es cuidarse y asegurarse que se puede cuidar luego a los demás.



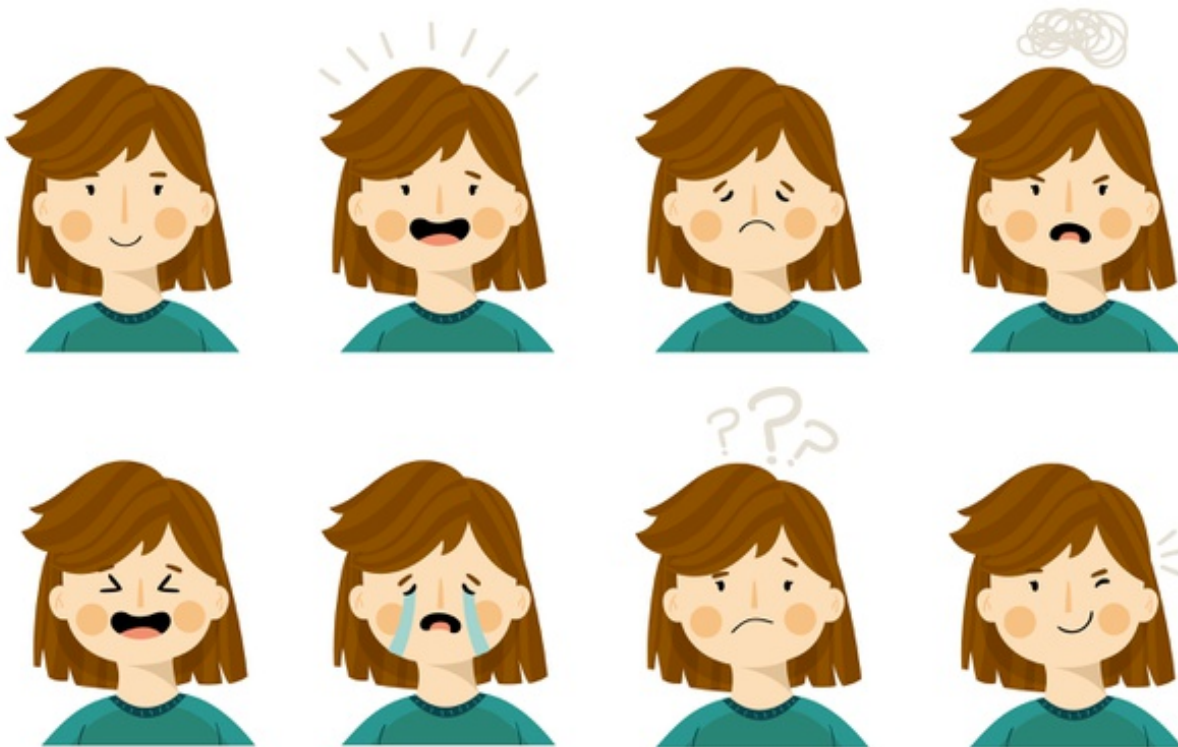
7. CONTINÚA CON TU VIDA SOCIAL

Somos seres sociables y todos en mayor o menor medida necesitamos a los demás. Continuar con tus relaciones personales es fundamental en estos momentos. Tenemos un montón de herramientas que nos ofrece la tecnología, ¡úsémoslas! Llamadas de teléfono, Whastapp, Skype, videollamas en grupo, Instagram, Facebook, Twitter... También es un buen momento para conversar con las personas con las que convives en casa y para participar en las acciones ciudadanas (los aplausos en las ventanas, colgar carteles en los balcones...). Haz planes que te apetezcan para cuando acabe el aislamiento con otras personas.



8. COMPARTE SENTIMIENTOS Y SENSACIONES

Todos estamos experimentando sentimientos y sensaciones nuevas. Compártelos con tu familia, amigos, conocidos, con los terapeutas de tus hijos, escríbelos en un diario.



9. BUSCA ESPACIOS DE RELAJACIÓN

Estar lo más calmado posible nos ayuda a lidiar con los retos de forma más eficaz. Os dejamos algunas ideas.

- Identificar cuándo estamos empezando a estar nerviosos
- Alejarnos, en la medida de lo posible, de aquello que nos está alterando
- Buscar un espacio para poder calmarnos
- Hacer alguna actividad que nos ayude a regular nuestras emociones (podéis mirar el apartado actividades relajantes antes de dormir o preguntar a vuestro terapeuta)
- Volver a analizar nuestro estado
- Pensar una solución a aquello que nos hizo estar alterados



10. SI NECESITAS AYUDA, PÍDELA

Todos necesitamos ayuda y todos necesitamos a los demás en algún momento. Si sientes que necesitas ayuda, contacta con tu terapeuta, estamos aquí.

El equipo de la Fundación Quinta

