

CONSEJOS PSICOLÓGICOS PARA LARGOS PERIODOS EN CASA

CONCIENCIA SIN ALARMA

Las situaciones globales afectan desde los más pequeños hasta los más mayores. El confinamiento durante largos períodos puede generar mucho **malestar psicológico**. Recordar que **todos estamos en el mismo barco** es importante, así como mantener un **afrontamiento positivo**. Para ello...



EVITA LA SOBREINFORMACIÓN

Formamos parte del **continuo flujo de información** que ofrece nuestra sociedad a través de distintos medios. Esto nos puede generar muchísima **ansiedad**. Para cuidarnos es importante:

- Encender la **tele sólo** de forma **periódica**.
- Elegir un **momento concreto** del día (mañana, tarde o noche) para informarnos.
- **Despejar nuestra mente** el resto del tiempo.



PLANIFICA UNA RUTINA

Crear una **rutina similar** a la que solíamos tener antes del confinamiento nos ayuda a **reducir** el **estrés** durante el mismo y a que la posterior vuelta a la normalidad sea más sencilla. Por tanto:

- Guarda un **espacio para las obligaciones**.
- **Mantente activo**: actividades manuales, físicas, mentales...
- **Alterna** espacios individuales y en compañía.



ACORTA LAS DISTANCIAS

La distancia física no tiene por qué implicar distancia emocional.

- **Utiliza la tecnología** para mantenerte unido a tus seres queridos: **vídeollamada, teléfono...**
- Aprovecha la situación para **conocer a los tuyos**.
- "Acuerdo de paz": aportar nuestro granito de arena para que la situación sea más llevadera.



Y PARA LOS PEQUES...

- Mantener una **rutina** es especialmente importante: hacer los deberes por la mañana, ver la tele después de comer y hacer actividades en familia por la tarde, por ejemplo.
- **Adapta** la explicación a la edad de tu hijo para que pueda comprender la situación y **resuelve sus dudas**.
- **Recuerda** que los niños **son un reflejo** de cómo llevan la situación los adultos.

¡MUCHO ÁNIMO! ESTA SITUACIÓN ES PASAJERA

José Luis Díaz y Ainhoa Andrades

CONSEJOS NUTRICIONALES PARA LARGOS PERIODOS EN CASA

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Una alimentación adecuada es la base del autocuidado. Realizar un número de comidas alto (4 o 5 comidas al día) y tomar alimentos altos en fibra te ayudará a bajar la ansiedad y a permanecer saciado.

CONSUME SUFICIENTE PROTEÍNA, FRUTAS Y VERDURAS



Mantener el equilibrio alimentario es importante para que el cuerpo reciba todos los nutrientes necesarios. Unas raciones adecuadas durante el confinamiento son:

- 3 raciones de fruta y verdura como mínimo (mejor una de ellas en crudo)
- 1 fuente de proteína por comida:
 - Proteína animal: carnes (pollo, pavo, cerdo, ternera...), pescado (azul y blanco), huevo, leche y derivados
 - Proteína vegetal: legumbres, frutos secos, soja...



MANTENTE HIDRATADO

Aumenta la ingesta de líquidos para cuidar tu hidratación, así como regular el tránsito intestinal:

- Agua
- Té o infusiones



AUMENTA TU NEAT

El NEAT (Non-Exercise Activity Thermogenesis) es el gasto energético diario empleado en cualquier actividad no considerada como ejercicio físico.

Mantenerte activo realizando pequeños paseos por casa (8.000 - 10.000 pasos) y levantarte al menos una vez cada hora, te ayudará a mantener activa tu musculatura.

EJERCICIO FÍSICO

Mantener el organismo activo tiene beneficios tanto físicos como psicológicos. Al hacer ejercicio físico el organismo libera endorfinas y esto hace que nos sintamos mejor. Algunos ejercicios que pueden hacerse fácilmente en casa son:

- Subir y bajar escaleras.
- Correr en el sitio.
- Sentadillas sin peso.
- Bailar.
- Jumping jack.
- Zancadas

¡Aprovecha la situación y reinventate!

¡MUCHO ÁNIMO! ESTA SITUACIÓN ES PASAJERA

José Luis Díaz y Ainhoa Andrades