

KIT DE SUPERVIVENCIA ANTE UN CONFINAMIENTO

Nadie está preparado para una situación de confinamiento y aunque conviene estar informado, **el exceso de imágenes y noticias impactantes unido al aislamiento** puede provocar algunas consecuencias tanto físicas como en nuestro estado de ánimo. Y cuidado con las Fake news: no tomes como creíble cualquier información que te llegue si no es de canales oficiales.



Todos hemos comenzado un **proceso de Duelo**, recorrido en el que iremos pasando por las etapas de negación e incredulidad, ira, negociación, depresión o apatía y aceptación, etapas que a veces se solapan.

Y es importante entender que estas reacciones ante la pérdida, en este caso, de libertad y de control sobre la situación, son normales.

Por ello es necesario tomar medidas para combatir y afrontar lo mejor posible estas reacciones y que la sensación de vulnerabilidad se minimice.

ALGUNAS DE ESTAS MEDIDAS PUEDEN SER...

- ❖ Mantener una **disciplina en los horarios y rutina de hábitos diarios**: levantarse y acostarse más o menos a la misma hora, asearse todos los días (y no pensar “bueno, como no voy a salir de casa, qué más da”), comer en los momentos en que solías hacerlo, buscar en youtube alguna tabla de ejercicios, de baile (puedes hacerlos sol@ o en compañía) o alguna aplicación que te ayude a relajarte y meditar en alguna hora que te marques cada día. Hay aplicaciones interesantes como Headspace o Petit Bambou



Esto te ayudará a darte cuenta de que aunque no puedas salir, **sí tienes el control de algunas acciones.**

- ❖ Buscar **actividades** para hacer. Si trabajas o estudias, mantén los horarios que tenías, pero en tu tiempo libre lo peor es no hacer nada. Recuerda que mientras haces algo, la mente está entretenida.

- ❖ **Limitar el tiempo que pasas ante pantallas**, sea el móvil, ordenador, televisión. Su abuso te aislará aún más. Busca opciones como la lectura en papel, juegos de mesa, cocinar, cuidar las plantas, escuchar música, limpiar ese armario o esa estantería que hace tiempo que no tocas (seguro que te llevas alguna sorpresa agradable en lo que encuentres) etc.



- ❖ Aunque parezca contradictorio, no te aísles. Mediante llamadas, video llamadas o internet contacta con amigos, familia, pareja... **Es un buen momento para apoyar y que te apoyen.**
- ❖ Aprovecha para conocer mejor a tu familia y/o pareja. Es probable que conozcas mejor a tus compañeros de trabajo o estudio. En situaciones de confinamiento o aislamiento **todos salimos de nuestra zona de confort y es más fácil darnos a conocer**. Eso sí, aprovechando la oportunidad para aprender a gestionar las emociones negativas que probablemente también aparezcan.



- ❖ Intentar no evitar los **problemas de convivencia** que vayan surgiendo: **buscar soluciones** para no ir acumulando y que se produzca el efecto “bola de nieve”. Y si no se puede solucionar en ese momento, “déjalo pasar” y ya se buscarán alternativas cuando el aislamiento pase.
- ❖ **Si tienes hijos**, adaptar el lenguaje a su edad para explicarles lo que está pasando. Conviene que no crean que es un castigo y que entiendan lo que sucede, dándoles confianza para que pregunten y responder a sus preocupaciones.

Dedica un tiempo para ti, por ejemplo antes de que se levanten o después de acostarse, y luego intenta también mantener una rutina con ellos: unos estiramientos al levantarse, preparar juntos el desayuno, insistirles en la importancia ahora más que nunca del aseo personal, hacer tareas de limpieza en casa, ejercicios del cole, realizar una video llamada conjunta con algunos amigos...

Hay un montón de webs que te pueden dar ideas de pasatiempos, juegos, clases de cocina para niños... con las que podrás entretenerlos.

Y por supuesto, hay que reconocerlo, ¡muchísima paciencia! Por eso es importante que te cuides tú primero para poder cuidar de ellos.



- ❖ También hay que tener cuidado con el abuso de **drogas, alcohol y comida**. El aburrimiento es el mejor aliado de estas conductas y por eso conviene buscar otras alternativas de entretenimiento.
- ❖ Mentalizarse de que el aislamiento puede alargarse más de lo previsto ya que si te pones fechas límites y luego no se cumplen, tu desesperación será intensa. Eso sí, siempre pensando con **la esperanza de que todas las crisis pasan y tienen solución**.
- ❖ **Y no te enfades con el mundo**, el Gobierno, el vecino que habla alto, los que sí pueden salir porque tienen perro, los niños de al lado que gritan mucho. Nadie está a gusto con esta situación y por suerte, mucha gente está sacando y dando lo mejor de sí misma para que lo antes posible volvamos a nuestra vida normal, con la diferencia de que todos habremos aprendido algo que será bueno mantener en el futuro.

Un abrazo lleno de energía y esperanza