

#YoMeQuedoEnCasa

RECURSOS DE AUTOCUIDADO EN TIEMPOS DE CUARENTENA



Departamento Psicopedagógico 2020



Estimados padres de familia:

Sabemos que actualmente estamos viviendo tiempos de incertidumbre y de crisis, que nos afectan a todos. Como padres, es importante que mantengamos la calma y nuestra estabilidad emocional, de modo que podamos transmitirla a nuestros hijos e hijas. Es por ello que les ofrecemos recursos de autocuidado, que pueden practicar en casa, ya sea de manera individual o en compañía de sus familiares.

Estamos seguros de que las actividades sugeridas los ayudarán a cuidarse y cuidar a otros en estos momentos.

1. Aceptación

La aceptación no significa "resignarse" a una situación; sino, reconocer que se está atravesando por un difícil momento y que puede afectar la salud mental o física durante mucho tiempo. Por esto, debemos centrar nuestra atención en encontrar una forma de vida que funcione junto con ella y que ayude a controlar sus síntomas.

Aceptar es reconocer que se puede asumir, tanto como su energía y habilidad le permitan, que es importante cuidarse uno mismo y administrar el tiempo de una manera que refleje eso.

De cualquier manera, se necesita tiempo y paciencia para llegar a la aceptación y no debe sentir que hay algo malo en usted, si lucha en el camino por lograr primero aceptar todo lo nuevo que trae una crisis.

2. Tiempo en Solitario

Contrariamente a lo que podemos pensar, este tiempo de aislamiento social, nos puede ayudar a tomar consciencia de la necesidad de tener un tiempo solo para nosotros mismos o simplemente hacer un alto de todo lo que acontece en el día. Lo que haga durante ese tiempo depende de cada uno, puede ser una actividad artística, leer, escribir, solo asegúrese de relajarse y descansar un poco.





3. Aromaterapia y fragancia

La aromaterapia es el uso de aceites esenciales de sustancias naturales como frutas, flores, hojas y plantas para promover el bienestar. La aromaterapia puede proporcionarle una sensación de calma, alivio del estrés u otras mejoras en su salud corporal y mental.

Si desea probar la aromaterapia, lo más importante es hacerlo de manera segura y concentrarse en lo que se siente mejor para usted. Puede optar por velas perfumadas, inciensos o esencias de su preferencia.

4. Mantener una dieta sana

Comer una dieta equilibrada puede ayudar a mantener sanos nuestro cuerpo y mente, y se sabe que ciertos grupos de alimentos afectan el cuerpo y estado de ánimo de maneras específicas. Por ejemplo, proteínas, como el tofu, los huevos o las aves de corral, pueden disminuir la absorción de carbohidratos en la sangre y aumentar los niveles de dopamina, mejorando su estado de ánimo. Los alimentos que contienen vitaminas D, ácido fólico y B-12 también pueden mejorar el estado de ánimo y se pueden encontrar en la leche de soja, el brócoli, la avena, las naranjas y las verduras de hojas verdes oscuras.

Hay muchos buenos consejos sobre cómo mantener una dieta saludable y equilibrada en la web y en los programas de salud por televisión.

Recuerde, llevar una dieta sana no debe convertirse en una situación estresante para usted.

5. Horneando y cocinando

Si tiene el equipo, hornear o cocinar puede ser una actividad relajante, puede probar algunas recetas de microondas, que le ahorrarán tiempo y energía si tiene un mal día. Por ejemplo, un pastel hecho en microondas es perfecto si quieres preparar comida rápida y reconfortante. Y hay varios sitios web que pueden ayudarlo a cocinar excelentes comidas con un bajo presupuesto.

Estamos seguros de que ya conoce sobre cocina, pero asegúrese de tener cuidado al manipular objetos calientes y tener un temporizador para que no se olvide de lo que hay en el horno. Si cocinar u hornear les parece una tarea más difícil, no se presionen para preparar comidas complejas desde cero. Siempre se puede guardar una receta para ocasiones especiales en las que se pueda pedir ayuda a un amigo o familiar.

6. Juegos de mesa

Sugerir un juego de mesa puede ser un buen plan cuando centrarse en una actividad compartida se desee. Esta actividad alivia parte de la presión para entablar una conversación y también brinda emociones nuevas para reír y hablar. También puede estimular las partes del cerebro responsables de resolver problemas, elaborar estrategias y tomar decisiones lógicas, lo que podría ponerlo en una buena mentalidad para abordar otras situaciones que están sucediendo. En última instancia, el propósito de jugar juegos de mesa es relajarse y divertirse, así que encuentre uno que disfrute.





7. Desafiando a los sentimientos negativos

De la misma manera que lo haría si un amigo se sintiera mal por sí mismo, realmente puede ayudar pensar en algunas razones para cuestionar sus sentimientos negativos. Podemos ser muy duros con nosotros mismos y es mucho más fácil caer en un patrón de autocrítica que de autocompasión, pero practicar ser amable contigo mismo puede ayudarte a levantar el ánimo. Por ejemplo, si te sientes ansioso y autocrítico, puedes intentar decirte a ti mismo que esa es tu ansiedad al hablar, que no eres tú el ansioso y que eventualmente pasará sin lastimarte.

Algunas personas encuentran que es útil visualizar sus pensamientos negativos en la mente como globos y dejarlos volar.

8. Llorar

Si siente que necesita llorar, está perfectamente bien: expresar sus emociones a través del llanto puede ser muy relajante y se siente mucho mejor que esconderlas o fingir que está bien cuando no lo está. No hay nada malo en llorar. Es una respuesta humana natural a una amplia gama de emociones, incluidas la felicidad y la tristeza.

Para algunas personas, todavía hay mucho estigma en torno al llanto, por lo que si usted o alguien que conoce comienza a llorar, es importante recordar que nunca es un signo de debilidad. De hecho, podría ser una señal de que usted o ellos intentan hacer frente a muchas vicisitudes y que podría necesitarse un poco de apoyo adicional.

Los invitamos a poner en práctica estos recursos de autocuidado; ya que, confiamos que van a contribuir en su salud física y mental durante la cuarentena.

