

ORIENTACIONES PARA LA SITUACIÓN DE CRISIS SANITARIA POR EL COVID-19

¿CÓMO NOS ORGANIZAMOS DURANTE EL PERÍODO DE CONFINAMIENTO?

Ante la nueva situación que estamos viviendo por la crisis sanitaria del COVID-19, novedosa para todo el mundo, debemos colaborar conjuntamente y ser conscientes de nuestra responsabilidad individual y colectiva, respetando y aplicando las medidas que se han puesto en marcha desde el Gobierno y que se están aplicando en todo el país, para poder volver a la normalidad lo antes posible. Por ello, y tal y como se nos ha pedido, debemos quedarnos en casa durante 15 días, que se nos pueden hacer muy largos, así que para que esta situación se haga lo más llevadera posible es necesario tener una vida lo más organizada que se pueda.

Intenta mantener una rutina

Levántate siempre a la misma hora, planifícate el día. Para ello puedes hacerte un pequeño horario que te ayude como guía. Recuerda que NO estamos de vacaciones, necesitamos tener una vida lo más organizada posible, que nos permita llevar esta situación con la mayor normalidad. Dedica tiempo también para relajarte: escucha música, dibuja, haz meditación... A continuación dejo una propuesta de cómo puedes organizar el día (aunque dependerá de vuestra rutina y dinámica familiar):

Lunes-Viernes	Sábado-Domingo
8:00-9:00 Levantarse, hacer la cama, ducharse, vestirse y desayunar	9:30-10:30 Levantarse, hacer la cama, ducharse, vestirse y desayunar
9:00-10:30 Deberes escolares	10:30-11:00 Tomar el sol y hacer algo de estiramiento
10:30-11:30 Merienda, tomar el sol y hacer algo de estiramiento/ejercicio	11:00-11:30 Ordenar y limpiar la habitación
11:30-13:15 Deberes escolares	11:30-12:30 Tareas de casa según necesidad (limpiar, recoger, ordenar)

13:15-14:00 Ayudar a elaborar la comida	12:30-13:00 Ejercicio (se puede aprovechar para practicar el baile de E.F.)
14:00-15:00 Comer y recoger la mesa/cocina	13:00-14:00 Ayudar a elaborar la comida
15:00-16:30 Descansar	14:00-15:00 Comer y recoger la mesa/cocina
16:00-17:30 Deberes escolares	15:00-17:30 Descansar y tiempo libre
17:30-18:30 Merienda, tomar el sol y hacer algo de estiramiento/ejercicio	17:30-18:30 Merienda, tomar el sol y hacer algo de estiramiento/ejercicio
18:30-19:30 Colaborar en las tareas de la casa (Ordenar y limpiar el cuarto-poner lavadora-tender la ropa...)	18:30-20:00 Juego de mesa 20:00 Participar en el homenaje a los sanitarios
19:30-21:00 Tiempo libre y participar en el homenaje al personal sanitario a las 20:00	20:00-21:00 Redes sociales/TIC
21:00-23:00 Preparar la cena, cenar, descansar y dormir.	21:00-00:00 Preparar la cena, cenar, descansar y dormir.

Toma el sol

¡Que no se nos olvide la vitamina D! La falta de vitamina D hace que nos sintamos más cansados y esto inevitablemente repercute en nuestro estado de ánimo, por eso es esencial intentar tomar el sol aunque sea 10 minutos al día (es suficiente con que nos dé un ratito en la cara y, si puede ser, en los brazos también). Recordemos que esta vitamina se absorbe a través de la piel, así que podemos salir un rato al patio, al balcón o a la azotea cuando haya sol.

Alimentación saludable

Intenta comer de manera saludable, evita consumir ultraprocesado. Esto te ayudará a sentirte con más energía y llevar con más optimismo el periodo de confinamiento. En la imagen del plato de Harvard que dejo a continuación puedes ver cómo sería un plato saludable.



Actívate

Evita estar conectado constantemente a las TICs, es importante hacer actividades que nos activen tanto mentalmente como físicamente, por eso es importante tener un tiempo para realizar ejercicios o estiramientos, así como realizar tareas que mantengan la mente despierta y activa. El ejercicio te ayudará a despejar la mente y a sobrellevar esta situación con mayor optimismo.

Di NO a la sobreinformación

El estar constantemente pendiente de las noticias acerca del COVID-19 y la situación que estamos viviendo puede llegar a generar mucha ansiedad, sobre todo cuando vayan pasando los días. Elige un momento al día para informarte de lo que está ocurriendo, por ejemplo: en el descanso después de comer puedes ver las noticias, leer artículos o informarte a través de diferentes medios. Es importante ser críticos con la información

que nos llega, no creernos toda la información que leemos y saber elegir fuentes fiables y contrastadas.

Afrontamiento positivo

Tenemos que ser consciente de la importancia que tenemos cada uno individualmente y todos, colectivamente, para que la situación mejore lo antes posible. Intentemos no enfocarnos en que no podemos salir, sino que quedándonos en casa estamos ayudando a frenar la pandemia. Además otra consecuencia positiva del confinamiento es que está disminuyendo la contaminación, es un respiro para el planeta.

Conéctate

Al estar aislados socialmente es importante sentirnos conectados unos con otros y, afortunadamente, hoy en día contamos con las tecnologías que nos permite sentirnos cerca. Por ello, puedes hacer videollamadas por diferentes aplicaciones para sentirte al lado de amigos y familiares.

#YOMEQUEDOENCASA