

DECÁLOGO DE ORIENTACIONES ÚTILES PARA AFRONTAR EL PERIODO DE AISLAMIENTO CREADO POR EL CORONAVIRUS

*Los almerienses, juntos,
paramos este virus*

#QuédateEnCasa



DIPUTACIÓN
DE ALMERÍA

- 1 Observa tus emociones**, acéptalas, no te asustes por sentir las, permítete estar mal, normalízalo y compártelo con los tuyos. Si las emociones son intensas y te bloquean, si tus miedos anticipatorios y tu angustia dirigen tu día, si estás en un momento de mayor vulnerabilidad emocional, pide ayuda a una psicóloga o psicólogo.
- 2 Revisa cómo afrontas esta situación.** Céntrate en lo que sí puedes hacer y no en tus limitaciones. Busca soluciones, no anticipes, céntrate en datos objetivos.
- 3 Refuézate por cada tarea, dificultad, meta u objetivo** que estés logrando superar, por pequeño que pueda parecer. Esta situación, sin duda, es una experiencia dura, pero puede ser muy enriquecedora y de gran crecimiento personal.
- 4 Sonríe, propicia el buen humor, oriéntate hacia lo bonito, divertido y agradable.** Pon tu atención en descubrirlo. Esto tiene un final. Afortunadamente hay muchas cosas que nos pueden generar gratificación. Ríete, no te olvides del humor, de las actividades divertidas. Retoma actividades pendientes, haz todo aquello que siempre deseaste hacer pero que por falta de tiempo nunca haces.
- 5 Organízate.** Establece rutinas y planes diarios. Realiza y cumple planes, verás que logras mayor sensación de control y normalidad.
- 6 Mantén el contacto social** que te permite esta situación: teléfono, videoconferencia, conversaciones por el patio de luces...
- 7 Selecciona cuándo, cuánto y cómo informarte sobre el Coronavirus.** Dedicar el tiempo justo y hazlo en fuentes oficiales y fiables.
- 8 Fomenta la empatía, la comunicación y el acercamiento con los tuyos.** Considéralo un momento para unir y fortalecer tus vínculos.
- 9 Mantén tu actividad física.** Pon imaginación o busca información para "entrenar en casa". Compártelo con los tuyos. Conéctate a alguna clase virtual, haz estiramientos, camina por casa, sube y baja escaleras, baila. Sentir que nos cuidamos aumenta nuestra percepción de control y satisfacción, y la actividad física, libera endorfinas que reducen nuestro estrés, y mejoran nuestro ánimo.
- 10 Alimenta tu mente,** aprovecha este tiempo para aprender (cursos online) y enriquecerte (música, lectura, visitas virtuales a museos, exposiciones...). Esto te ayudará a estar entretenido y distraído y aumentará tu satisfacción personal.