

CONFINAMIENTO SALUDABLE¹

Bienestar emocional

Algunas veces en la vida, nos vemos obligados a afrontar situaciones para la que nos habíamos preparado. Como consecuencia de la pandemia actual, hemos tenido que modificar nuestras rutinas habituales. Esta situación nos genera emociones y sentimientos, para las que necesitaremos herramientas.

El autocuidado nos ayudará a sentirnos mejor y poder cuidar de nuestro entorno. Mantener la higiene mental, una actitud positiva y de aprendizaje, nos proporcionará recursos que nos fortalecerán.

Consejos generales

Estos son algunos consejos para cuidar y proteger nuestro bienestar y salud emocional durante esta situación.

Crea tu propia rutina diaria, con distintos tipos de actividades e intenta seguir unos horarios regulares

Crear una rutina para pasar el día y cumplir unos horarios regulares son dos aspectos de gran ayuda para mantenerse fuertes emocionalmente y tener los nervios más controlados.

Intenta buscar un **equilibrio entre distintos tipos de actividades**, incluyendo por ejemplo:

- Autocuidado (higiene personal, alimentación, descanso),
- Responsabilidades (teletrabajo, cuidado de la casa o de los demás),
- Ejercicio físico

¹Disponible en red: <https://www.euskadi.eus/confinamiento-saludable/web01-a2korona/es/>

- Ocio

Puedes hacer una **lista de actividades y planificar un poco** los próximos días. Es aconsejable buscar un equilibrio entre la rutina y que cada día sea un poco diferente. No dedicar demasiado tiempo a actividades que consideres de poca utilidad o “una pérdida de tiempo” te ayudará a sentirte mejor al final del día. Puedes aprovechar para recuperar tareas que tuvieras pendientes de hacer en casa.

Es muy importante **mantenerse físicamente activo**. El ejercicio físico tiene un efecto positivo sobre el bienestar emocional, ayuda a reducir la ansiedad, y a mejorar la calidad del sueño. Intenta realizar a diario algo de ejercicio físico, según tu nivel de movilidad y situación personal. Por ej. caminar por casa, bailar, hacer tablas de ejercicios, subir escaleras, etc.

Recuerda dejar suficiente espacio para aquellas **actividades de ocio** que te gusten más o te hagan sentir bien. Ten en cuenta que hay multitud de propuestas en los medios de comunicación habituales, la web y redes sociales. Recuerda que el humor es un antídoto muy útil para reducir ansiedad.

Si vives con otras personas intenta combinar el tiempo en compañía con algunos momentos y espacios para la intimidad. Al pasar juntos más tiempo es importante ponerse de acuerdo en algunas normas básicas de convivencia (horarios, espacios, responsabilidades, etc) y poder evitar así algunas discusiones.

Mantente informado o informada pero limita tu exposición a la información y selecciona bien las fuentes

Es **importante mantenerse informado** sobre la situación de la pandemia y las recomendaciones de las autoridades, pero una exposición excesiva a la información puede generar angustia y malestar. Ten en cuenta también que pueden circular muchos **rumores e informaciones falsas**, especialmente en redes sociales, y que éstas suelen generar más ansiedad e inseguridad. Recuerda también que **los niños son especialmente sensibles** ante lo que escuchan o ven por la tv o radio. Por ello es recomendable:

Limitar la cantidad de tiempo que pasas revisando información sobre el coronavirus, en especial si esto te hace sentir mal. Intentar elegir momentos concretos para acceder a esa información (por ej dos veces al día) y evitar seguir informándote fuera de esos momentos.

Dedicar tiempo a buscar y escuchar **historias positivas y de recuperación** en torno al coronavirus.

Elegir **siempre fuentes de información fiables**, como webs de instituciones públicas o medios de comunicación solventes. Verificar y contrastar aquello que recibes de fuentes no oficiales.

Limitar el uso de redes sociales. Revisar las cuentas, feeds o grupos que sigues o en los que participas (por ej en Twitter, Facebook, Instagram, WhatsApp, etc) y valorar silenciarlos o dejar de seguirlos si la información no es muy fiable o si te parece demasiado abrumadora.

Evitar difundir información dudosa o de fuentes no solventes. Así estarás contribuyendo a evitar el “contagio” de ansiedad o el pánico en otras personas.

Mantente conectado o conectada con los demás

El apoyo social es una ayuda clave para afrontar esta situación ya que el aislamiento prolongado suele ser un gran enemigo para la salud emocional.

En especial si vives solo/a, intenta **mantener un contacto regular** con otras personas a través del teléfono, mensajes o videollamadas. Hablar con las **personas de más confianza** y poder compartir tus sentimientos y preocupaciones con ellas es especialmente importante.

También te puede ayudar seguir “conectado” con otros **contactos habituales, de menos confianza**, a través por ej de mensajes, grupos de WhatsApp etc. Sentir que sigues formando parte de tu comunidad y que no estás solo/a en esto es muy importante.

Intenta mantener una actitud positiva y dedicar un tiempo cada día para relajarte

Reserva algunos momentos en el día **para el pensamiento positivo e intentar relajarte**. La fatiga y la tensión acumulada aumenta el malestar emocional y hace más difícil poder pensar con claridad sobre lo que más le conviene.

Intenta recordar a menudo que esta situación pasará, que hay muchos profesionales trabajando para resolverla lo antes posible y que el periodo de aislamiento tiene un sentido por el bien común. Recuérdate que puedes ser una persona mucho más fuerte de lo que crees.

Si conoces alguna técnica de relajación (respiración, relajación muscular etc) intenta practicarla con regularidad. Si no es así puedes probar con otras formas saludables de relajarte que te hayan ayudado en otros momentos (por ej escuchar música, bailar, hacer algo de ejercicio...). También puedes probar con estos audios:

Paseo relajante: (Checar audios en la página de referencia)

Relajación muscular progresiva: (Checar audios en la página de referencia)

Para cuidar de tu salud emocional es fundamental que cuides también de tu cuerpo.

Aliméntate de forma saludable, intenta evitar el alcohol o las drogas, sigue unas pautas de higiene del sueño.

Intenta seguir una **alimentación sana y equilibrada** tanto desde el punto de vista del tipo de alimentos como de la cantidad. Acuérdate de hidratarte bien, bebiendo suficiente agua durante el día.

Intenta **descansar y dormir lo suficiente**. Si notas que tienes problemas para dormir intenta seguir unos hábitos de higiene del sueño.

Es importante que intentes seguir unos **horarios de comida y sueño regulares**.

Es aconsejable **evitar o reducir en lo posible el consumo de tabaco, alcohol o de otras drogas**, en especial si los usas intentando sentirte mejor ante emociones difíciles. Recuerda que, aunque puedan parecer de ayuda en un momento dado, el alcohol y las drogas suelen acabar empeorando el estado de ánimo, la capacidad para pensar con claridad o para mantener el control sobre el comportamiento.

Qué hacer si te no te encuentras bien

Es probable que algunos días se hagan más largos o más duros de sobrellevar. El estado de ánimo en estas circunstancias puede sufrir algunos altibajos importantes y puedes tener dudas sobre tu capacidad para sobrellevar la situación al presentar por ejemplo síntomas de ansiedad, tristeza, insomnio, angustia, entre otros.

En esta situación es aconsejable:

- Piensa que posiblemente se trata de un mal día y que poco a poco volverás a encontrarte mejor. Intenta pensar en otros momentos difíciles que ya has superado y pon en práctica en la medida de lo posible las técnicas que te ayudaron a hacerlo. Quizás te ayude hablar con algún familiar o amigo.

- Céntrate en el día de hoy e intenta no pensar más allá. Qué vas a hacer hoy, qué vas a comer, a quién llamarás, etc Intenta no pensar mucho más allá. Hay muchas cosas que no dependen de nosotros y hay mucha gente trabajando para que esta situación se resuelva lo antes posible. Deja para más adelante las preocupaciones sobre el futuro, preocuparte ahora seguramente no te ayudará a resolverlas.
- Intenta mantenerte distraído y ocupado en actividades agradables y que no te generen nerviosismo. Se trata de intentar “engañar” un poco a tu cabeza manteniéndola ocupada en otras actividades.
- Intenta poner en práctica alguna de las técnicas de relajación que te explicamos en el apartado “Intenta mantener una actitud positiva y dedicar un tiempo cada día para relajarte”

Si ves que no acabas de mejorar o si consideras que tus síntomas de ansiedad, angustia, tristeza, insomnio o de otro tipo son **de mucha intensidad y no los puedes manejar** por ti mismo o con la ayuda de las personas de tu entorno es **importante que consultes** con tu centro de atención primaria o con el 112. Si tienes ideas de suicidio conviene que consultes cuanto antes.

Consejos para el cuidado emocional de niños y niñas

La manera en que los niños y niñas reaccionan ante las situaciones estresantes depende de su edad, sus experiencias previas y su forma de ser. Si sus cuidadores/as se muestran tranquilos es más probable que ellos también lo hagan.

Es aconsejable seguir algunas recomendaciones:

1. Intenta que los niños y niñas estén **cerca de sus cuidadores habituales** o al menos que tengan algún contacto regular con ellos (por ejemplo a través del teléfono).
2. **Proporcionales información, aclara dudas:**

- Sin esperar a que pregunten, proporciónales una información honesta y apropiada para su edad. Sin mentir, transmitiendo seguridad y confianza en que pronto todo mejorará.
- Pregúntales sobre sus preocupaciones y dudas. Demuéstrales que pueden hacerlo y que estamos dispuestos a escucharles y apoyarles
- Si no tienes todas las respuestas, sé sincero o sincera y proponles buscarlas juntos y juntas.

3. **Ofrecer utinas, horarios y actividades**

- Intenta mantener unas rutinas y horarios estables, en la medida de lo posible parecidas a las habituales. Intenta combinar actividades escolares, juego por su cuenta, actividad física y también algo de tiempo para el aburrimiento.

4. **Estar atento o atenta a su salud emocional**

- Es habitual que niños y niñas necesiten más apoyo y atención de sus cuidadores/as en estos momentos, intenta proporcionárselo.
- Intenta limitar su exposición a informaciones alarmantes y vigila las conversaciones entre adultos.
- Expresar de forma segura y positiva, por ejemplo a través del juego o los dibujos, emociones como el miedo o la tristeza también puede serles de ayuda.
- Si ves que se muestran muy preocupados, con mucha ansiedad, irritabilidad, tristeza o algún otro problema de comportamiento que no es pasajero, que no sabes cómo afrontar o que te preocupa por cualquier otro motivo, **pide ayuda a tu centro de atención primaria.**