



COLEGIO MILITAR ALMIRANTE PADILLA
Dto. Orientación Escolar Mayo 11 de 2020

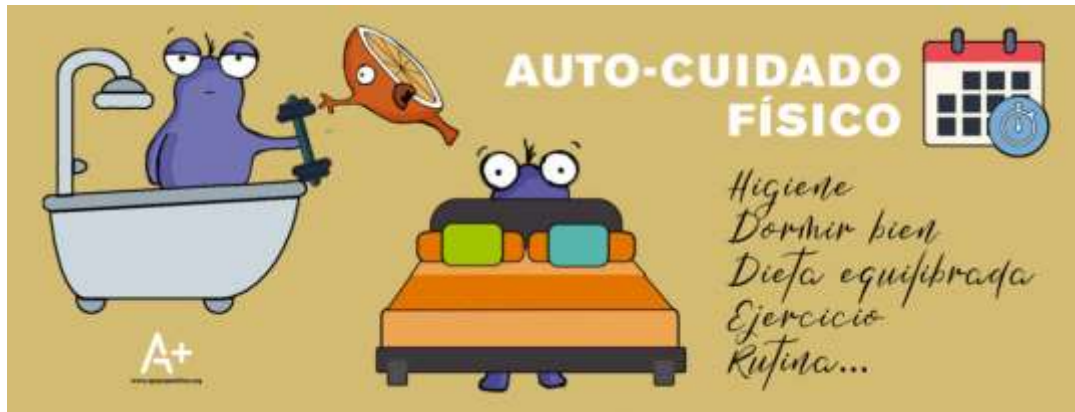


FAMILIA PADILLISTA: CUIDANDO NUESTRAS EMOCIONES

Es especialmente importante que nos cuidemos y utilicemos esta etapa para conseguir un mayor autoconocimiento, poder conectar con nuestras emociones, escuchando, no luchando contra ellas, aceptándolas y aprendiendo a manejarlas.

Algunas ideas que pueden ayudar, en estos días, a gestionar tu yo emocional: LOS AUTO-CUIDADOS.

FÍSICO:



- ↑ Es muy importante que no descuidemos la **higiene personal** ya que, a veces, decidimos, al no tener que salir de casa, quedarnos todo el rato en pijama durante días.
- ↑ Tener hábitos, ayuda a que nos sintamos mejor. **Levantarnos a una hora concreta, ducharnos, vestirnos, peinarnos y ponernos guapos.**
- ↑ Es importante **seguir una rutina** y mantenerse activo para no caer en la desidia o la apatía.
- ↑ Es importante **dormir bien** para mantener la salud física y emocional.
- ↑ Una **dieta sana y equilibrada** y un horario de comidas nos ayudará a estar sanos.
- ↑ La **actividad física es muy importante**. Empezar el día con ejercicio o actividad te ayudará a encontrarte bien física y mentalmente. Puedes hacer rutinas de ejercicios en casa, yoga, baile, estiramientos...
- ↑ Ahora que pasas más tiempo en casa, es un buen momento para aprovechar y darte un **baño relajante con sal o alguna esencia**. Puedes poner música relajante, encender un incienso o una vela y relajarte con un buen baño o una ducha caliente.
- ↑ Puedes hacer **mascarillas caseras para el pelo o para la cara** con huevo, aceites y otros ingredientes que podrás consultar en internet. Un buen exfoliante para el cuerpo se puede hacer mezclando azúcar y jabón. Cuídate de modo especial estos días, incluso si antes no lo hacías o no tenías el tiempo.
- ↑ **Limpiar y organizar los espacios también es de mucha ayuda**. "Cuando limpiamos y ordenamos la casa, la mente se limpia y se ordena". Además, si tienes que pasar los días en casa, mejor hacerlo en un ambiente limpio y ordenado, ya que esto tiene implicaciones directas sobre nuestro estado de ánimo.
- ↑ Explicar a los **hijos la situación con información real**, adecuada a su edad, potenciar la correcta higiene y una buena planificación junto a ellos, de tareas escolares, juegos,

responsabilidades personales, etc., te ayudará a tener un control sobre tu tiempo y gestionar el estrés derivado, haciendo la convivencia mejor para todos los miembros de la casa.

EMOCIONAL Y COGNITIVO:

Una mente en equilibrio, y libre de estrés, nos ayuda a ser más productivos y a estar de mejor humor.



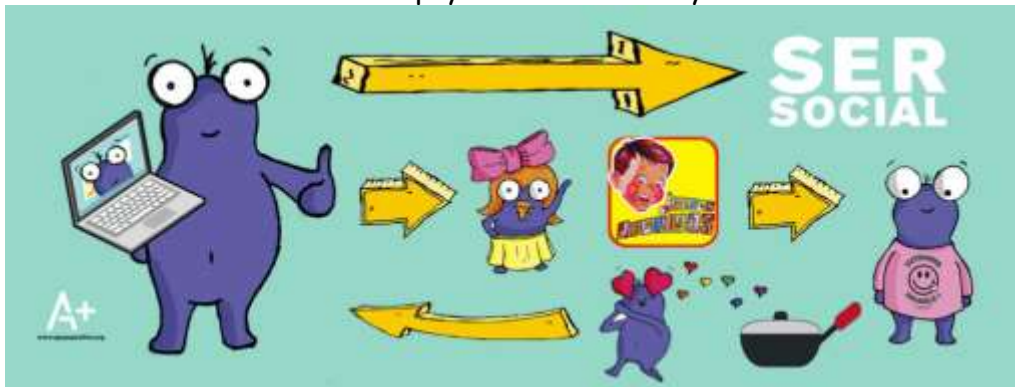
- ❖ **Dedicarnos tiempo de calidad.** Es importante que sepamos cómo socializar con las personas con las que pasamos la convivencia y busquemos relaciones positivas que nos ayuden a llevar mejor la situación y sirvan de apoyo mutuo.
- ❖ **Entrena tu cerebro hacia el lado positivo.** Cada noche, antes de ir a dormir, haz una lista con papel y lápiz y escribe diez cosas positivas que te hayan ocurrido durante el día. Por la mañana, vuelve a leer la lista que hiciste la noche anterior. Así entrenarás tu cerebro fijándose en lo positivo y no en las cosas que te angustian. Un cerebro positivo no es compatible con un cerebro negativo, iverás que bien sienta! Ejemplos de esa lista: "He pasado tiempo de calidad con mi hijo, pareja, familia"; "Probé una receta que me salió genial y disfrutamos comiéndola en casa"; "He visto una película que he disfrutado mucho", o, "me han contado un chiste muy gracioso".
- ❖ **Hacer ejercicios** de relajación, respiración.
- ❖ **¡Prueba la meditación!** Está comprobado que meditar reduce la parte del cerebro que genera el estrés y nos ayuda a estar más estable emocionalmente (investiga en internet la práctica del mindfulness y ¡prueba!)
- ❖ **Dedicar tiempo para nosotros, tener una agenda muy ajetreada entre teletrabajo, videollamadas, actividades grupales de vecindario, puede ser divertido y ayudarnos a pasar esta época difícil, pero puede hacer que cuando llega la noche nos sintamos indefensos, se potencie la sensación de soledad o aislamiento.** Aprender a estar a gusto a solas durante el día, y procesar nuestras emociones sin juzgarlas puede ayudarnos a estar más equilibrados a cualquier hora.
- ❖ **Aprovechar el tiempo en casa para hobbies dejados a un lado o nuevos, por el ritmo de la vida laboral/social: música, manualidades, bailar, o ver una buena película.**
- ❖ Es primordial **contrastar las noticias o mensajes** que compartimos.
- ❖ **Reducir la exposición a las noticias a una o dos veces al día.** Es bueno estar informados, pero la sobrecarga de información nos puede absorber.
- ❖ Puedes organizar tu día mediante una **lista de tareas o un horario.**
- ❖ **Leer un buen libro.**
- ❖ **Sé creativo** y comienza algún proyecto de manualidades.

- ❖ **Párate a pensar alguna actividad social o ejercicio grupal** que siempre hayas querido hacer y nunca hayas hecho por este o aquel motivo.
- ❖ **Diferenciar lo que podemos controlar de lo que no.** Podemos controlar el quedarnos en casa para evitar contagios, sentirnos bien por hacerlo. No podemos controlar que otra gente salga y otras cosas que pasan.
- ❖ **Probar nuevas recetas, aprender una nueva y hacer ejercicio** son formas productivas de pasar el tiempo que además de ayudarnos a mejorar habilidades, nos hará sentir mejor.
- ❖ **No dudes en solicitar ayuda profesional** si la necesitas.
- ❖ **Enriquecer tu intelecto y mantener tu mente entrenada** es otra forma de autocuidarnos. El crecimiento y la evolución mental y la adquisición o mejora de nuevas habilidades favorece la seguridad y la confianza reforzando tu autonomía personal.

SOCIAL:

No descuides tus relaciones sociales.

- El ser humano es un animal social y, como tal, necesita de contacto con los demás. Conectar con los demás ayuda a sentir que no estamos solos, a sentirse apoyados en momentos complicados y a tomar decisiones con mayor seguridad y a mantenernos motivados.
- En momentos de crisis las redes de apoyo son de mucha ayuda.



- **Haz video llamadas con amigos o familiares**
- **Habla con alguien que te escuche y expresa tus sentimientos.**
- **Escucha a los demás.** A veces el solo hecho de tener alguien que nos escuche en momentos difíciles tiene un valor incalculable.
- **Transmite tus mensajes de apoyo, tranquilidad y calma.**
- **Motiva a la familia, amigos e hijos** a que todo saldrá bien y este momento de crisis pasará.
- **Aprovechar para estructurar bien las tareas domésticas entre todos,** aparte de poder crear una tabla con las tareas para cada persona que viva en el hogar, compartir también los descansos.
- **Comparte juegos de mesa,** ya sea con las personas con las que estás en casa o con los amigos/familiares a través de las distintas plataformas online.
- **Aprovecha para ayudar a personas en difíciles circunstancias si lo puedes hacer.**
- **Y, por supuesto, pide ayuda si la necesitas!**

<https://apoyopositivo.org/blog/coronaemocional/>

**Evalúate... de tantas recomendaciones que hemos compartido.
¿Cuántas has aplicado en tu vida y en la de tus seres amados?**