



# ARATEA

## Pautas de autocuidado psicológico para enfrentar la crisis provocada por el COVID-19

#yomequedoencasa

#todovaasalirbien

Como ya sabéis, a raíz del Real Decreto 463/202 de 14 de marzo se ha activado en España el estado de alerta, por el cual nos vemos obligados a permanecer en nuestras casas para evitar el contagio por coronavirus (COVID-19). Con esto, no solo nos protegemos nosotros mismos y a nuestros seres queridos, si no que permitimos que todo nuestro sistema de salud y económico no colapse. Es una labor importante, y si buscamos la parte positiva, permitirá incluso que tengamos tiempo para hacer un montón de cosas, como estar con nuestra familia. Sin embargo, estar encerrados en casa puede ser complicado.

Desde ARATEA, nos hemos visto obligados a suspender nuestras terapias. Sentimos no poder estar junto a vosotros y/o vuestros niños en estos momentos difíciles, y nos preocupa el bienestar de todas las familias que forman parte de nuestros servicios. Por ello, hemos elaborado este documento para tratar de ayudaros y daros pautas que puedan hacer más fácil la situación de cuarentena o confinamiento en el hogar durante las semanas que dure esta situación.

Esperamos os sean de ayuda, y poder muy pronto recibirlos de nuevo en nuestras instalaciones.

## Recomendaciones: Qué hacer vs. qué no hacer.

Antes de nada, queremos daros unas pautas generales que nos parecen importantes PARA TODOS en estos días:

### ¿Qué hacer?

- ♦ Mantén tus hábitos de sueño y alimentación: trata de fijar un horario para dormir y para comer fijo, para que tus rutinas de descanso y de comidas cambien lo menos posible.
- ♦ Mantén tus hábitos de higiene: esto es FUNDAMENTAL, aunque estés todo el día en casa, estamos en un momento en el que la higiene es muy importante, y tanto niños como adultos deben asearse y cambiarse de ropa diariamente.
- ♦ Trata de que tu rutina diaria cambie lo menos posible: si antes te levantabas, desayunabas, te duchabas, etc...trata de hacer lo mismo. Sobre todo si en casa hay niños pequeños, es importante adaptar nuestra rutina normal a esta situación. Cuantos menos cambios notables aprecien, mejor. Si somos adultos, cuantas menos rutinas cambiemos, menos duro será luego acostumbrarse de nuevo al ritmo de vida normal.
- ♦ Mantén hábitos de trabajo: no te lo tomes como unas vacaciones, mantén objetivos de trabajo diarios.
- ♦ Prioriza el ocio y el tiempo libre con tus seres queridos: esta situación tiene una parte positiva, y es que nos brinda la posibilidad de bajarnos de nuestro ritmo de vida (muchas veces frenético) y tener tiempo por fin para todas esas cosas que siempre deseamos hacer pero para las que nunca encontramos un hueco: dedícale tiempo a esas actividades ahora que, por fin, lo tienes ¡No sabes cuándo volverás a tener una oportunidad así! ¡La vida te ofrece un montón de tiempo para ti y para tu familia!. Así que aprovecha, y aprende a pintar o a tocar un instrumento, ve películas, ordena tus cosas a fondo, haz manualidades, lee ese libro que lleva meses en la mesilla, pasa tiempo con tu familia, enséñale algo nuevo a tus hijos (recupera los juegos de tu infancia y enséñaselos para que no se pierdan, por ejemplo), siéntate con ellos a ver los álbumes de fotos familiares, haz teatro, canta... ¡Lo que sea, imaginación al poder!. Este tiempo, más que nunca, es todo vuestro: Regalároslo.



### ¿Qué no hacer?

- ♦ Evita pasar todo el día en pijama, sin ducharte. Esto es especialmente importante para los niños.
- ♦ Evita los atracones o los constantes viajes a la nevera. Evita las chucherías para calmar a los niños en casa.
- ♦ Evita los tiempos largos frente a pantallas, tanto para niños como para adultos. Es mejor alternar estos con actividades de movimiento, manipulativas o sociales (cooperativas).
- ♦ No estés todo el día pensando en el futuro ni en lo que pasará: concéntrate en la situación que estamos viviendo ahora. Recuerda: estás aquí y ahora.
- ♦ Trata de evitar hablar todo el día del virus con la familia, especialmente si hay niños pequeños. Puede ser interesante informarse de la actualidad y las noticias diariamente, pero trata de hacerlo solo una vez al día, y después busca temas de conversación diferentes.



Dependiendo del ritmo de vida de cada persona, esta situación será llevada mejor o peor. Por ejemplo, si somos sedentarios, o nos hace felices quedarnos en casa dedicados a nuestros intereses, puede que esta situación no nos suponga demasiada alteración. Sin embargo, si estamos acostumbrados a llevar una gran actividad diaria o somos personas muy sociales, podemos vivir situaciones difíciles.

No obstante, las situaciones de crisis se caracterizan por ser poco claras (no sabemos qué está pasando exactamente, ni cómo acabará todo, ni si lo que hacemos será suficiente) y se viven con un sentimiento de preocupación porque siempre queda la duda de si algo malo va a pasar. Es decir, EL CONTROL QUE TENEMOS SOBRE LO QUE ESTÁ PASANDO ES PRÁCTICAMENTE NULO. Esto hará que nuestras emociones se disparen, y con ello el malestar personal, e incluso los conflictos dentro del hogar. Siempre recuerda: preocuparse no arregla nada. Si estás cumpliendo todas las normas, lo estás haciendo bien, no puedes hacer más que mantener la calma.

Es muy importante observarnos a nosotros mismos y a nuestra familia para ver cómo nos sentimos, y apoyarnos entre todos para lograr pasar estas semanas con la mayor estabilidad emocional posibles. Si hacemos esto, además de sentirnos mejor y reducir los conflictos dentro del hogar (que pueden ser muy frecuentes en situaciones de confinamiento), probablemente le encontremos la parte positiva a esta cuarentena. ¡Ánimo!

## Si en tu casa hay niños...

Aprovecha para poner en marcha nuevas formas de relación con tus hijos, mejorar los vínculos y el apego, darles la seguridad que necesitan en estos momentos difíciles y disfrutar de tiempo de calidad con ellos. Intenta:

- ♦ **Compartir vuestros mundos:** escúchale, deja que te enseñe sus juegos según sus normas. Esfuérzate por observarle y conocerle mejor. Permite que ellos entren en tu mundo: exprésate con ellos (a su nivel) y déjales colaborar en casa. No importa si las hacen mejor o peor, déjales jugar a ser “los papás”.
- ♦ Es muy importante tener rutinas, pero también es el momento perfecto para flexibilizarlas. Permítete cosas que de normal no permitirías. Recuerda que **en algún momento habrá que hacer “la fiesta en casa”**.
- ♦ **Acompaña sus emociones:** hazle ver que entiendes cómo se siente, y que sus emociones están SIEMPRE bien, sean positivas o negativas. Quédate a su lado siempre, ofrécele abrazos y besos, o dale cariño de la manera que lo hagas normalmente. Esto le ayudará a regular sus emociones.
- ♦ Asegúrate de que disponen de un espacio en el que puedan aislarse de los demás y sentirse seguro y relajados. Si no lo tienen, juega hasta conseguirlo: ¡**Crear juntos su “fuerte”!**
- ♦ Dale **seguridad:** “todo va a salir bien”, “estoy contigo”.
- ♦ Dales **percepción de control:** “lo estamos haciendo todo muy bien, así que esto acabará pronto, y todo saldrá bien”.
- ♦ ¿Has visto la película “La vida es bella”? En ella, un padre y su hijo son internados en un campo de concentración nazi y el padre se esfuerza por hacer de esa terrible experiencia un juego. Si eres una persona creativa, esta actitud puede darte



muchas pistas. Sal de la rutina, y **convierte esta situación en un montón de momentos inolvidables para tu hijo.**

- ♦ Mucho **cuidado con la información que les llega** a los peques sobre esta situación: cerremos la puerta a cualquier situación alarmista: Cuando hables con ellos trata de centrarte en lo positivo (la gente que se está quedando en casa para ayudar a los demás, aunque a algunos les cuesta, la mayoría de la población está en casa con su familia, hay muchas personas trabajando muy duro para ayudarnos a todos...) y no en lo negativo (la gente que no cumple la cuarentena, las multas, las personas que fallecen pese a ser jóvenes o no ser pacientes de riesgo...).

## Mantén a raya tus emociones, y ayuda a tu familia a hacer lo mismo.

Uno de los aspectos más importantes durante esta crisis va a ser la autorregulación emocional. Saber identificar cómo nos sentimos, y regular la intensidad de nuestras emociones hará mucho más llevadera la cuarentena para nosotros y para todos aquellos que comparten con nosotros este tiempo. Te dejamos algunos consejos sencillos para poner en práctica si tú o algún miembro de tu familia se siente mal:



- ♦ Identifica la emoción. Ponle nombre. (Tristeza, enfado, frustración, nerviosismo, agobio...)
- ♦ Intenta averiguar cuándo empezaste a sentirte así, y si hay algún hecho concreto que haya desencadenado esta emoción.
- ♦ Intenta ver en qué intensidad se encuentra tu emoción, de 1 al 5 (1: estoy totalmente tranquilo, 5:estoy a punto de explotar).
- ♦ Te puede ayudar saber que **TODAS LAS EMOCIONES SON BUENAS**. Nos ayudan a gestionar las situaciones que vivimos. Has de preocuparte si:
  - ♦ La emoción es muy intensa y no puedes controlarla

- ♦ La emoción no está asociada con ningún acontecimiento que la justifique (es decir, te sientes mal, y no sabes por qué)
- ♦ Si estás en estas situaciones, necesitas parar todo lo que estés haciendo y reducir la intensidad de tus emociones: puedes pedir ayuda a algún familiar, explicándole cómo te sientes, tomarte un tiempo solo para tí, darte una ducha, poner música, llamar a alguien de fuera de la casa...
- ♦ **Practica rutinas de relajación diarias.** Te damos algunas ideas:



- ♦ Para adultos: a cada persona le funciona una cosa. Los días encerrados en casa pueden ser agotadores. Por eso, te recomendamos tomar un tiempo al día para tí mismo. Puedes usarlos para escuchar música, tomar una ducha relajante, leer un libro... Trata de alejarte de pantallas en tu momento de relajación. Si no tienes muy claro qué cosas te relajan, un ejercicio muy interesante puede ser usar cada día un ratito para activar tus sentidos. Por ejemplo, cierra los ojos, y escucha muy atentamente todos los sonidos que se producen a tu alrededor, activando el sentido del oído. Puedes hacerlo también con comida (cierra los ojos y come algo que te guste muy lentamente, concentrándote de manera muy intensa en todos los sabores que percibes) y con el resto de sentidos. Aunque al principio sea difícil (lo más normal es distraerse) con la práctica verás que poco a poco te relajas mucho más rápido. Centrar tu atención en lo que percibes, te devolverá al “aquí” y al “ahora” y te permitirá desconectarte de tus preocupaciones. No hay excusas, con 5 minutos es suficiente para realizar estos sencillos ejercicios.
- ♦ Para niños: fabricar un corazón y un barco de papel. Podéis poner música tranquila, bajar las luces, y hacer uno cada día, todos juntos. Después, úsalos para relajarte: coloca el corazón sobre el pecho del niño cuando esté tumbado y el barco en la tripa. En esta posición, practicar la respiración de tal manera que esta sea completa, es decir, los pulmones se llenen desde abajo, hacia arriba, cogiendo mucho aire de manera muy lenta, pero de manera lo más natural posible, sin que la respiración llegue a agobiarnos o a ser desagradable. En esta situación, lo que tiene que elevarse es el barco, como si estuviese en el mar y fuese movido por

las olas, y no el corazón. Explícaselo a tu hijo por medio de un juego, y practicarlo juntos todas las noches. ¡Seguro que os ayudará a dormir mejor!

aratea



Y sin más...esperamos que estos consejos os sean de ayuda y os orienten a la hora de afrontar esta circunstancia, tan extraña para todos. Nos despedimos, esperando que pronto la situación sanitaria nos permita reabrir nuestras puertas y volver a recibirlos a todos en nuestro centro.

Aprovechamos para ponernos a vuestra disposición vía telefónica para cualquier cosa que necesitéis. ¡No dudéis en contactar con nosotros!

Mucho ánimo y mucha fuerza. ¡Todo va a salir bien!