

COMO MANTENER NUESTRO BIENESTAR EMOCIONAL.

Nos enfrentamos a una situación de confinamiento en nuestros hogares, algo imprevisto que puede tener consecuencias en nuestro estado de ánimo y salud psicológica.

¿Qué puedes hacer para estar mejor emocionalmente?

- ✓ Es normal tener sentimientos de tristeza, estrés o miedo durante esta situación. Hablar con personas de tu confianza puede ayudarte. Llama al menos a una o dos de tus amistades y/o familiares.
- ✓ Informate en fuentes oficiales y evita los bulos y la sobreinformación. Busca acceder solo a la información de fuentes oficiales. Limita los tiempos de informarte solo a ciertos momentos del día.
- ✓ La inactividad y el aburrimiento pueden ser uno de nuestro grandes enemigos. Intenta incluir en la rutina diaria diferentes actividades como ejercicio físico (ejemplo: caminar por el domicilio, bicicleta estática, etc). Actividades cognitivas (ejemplo: leer, sopa de letras, crucigramas, etc). Actividades lúdicas (ejemplo: escuchar música, cantar, juegos de mesa, etc). Actividades creativas (ejemplo: manualidades, pintar, tejer, etc).
- ✓ Si eres cuidador/a dedica algo de tiempo para ti, por ejemplo, 15 minutos por la mañana y otros 15 por la tarde, para una actividad que disfrutes a solas: tomar un café o infusión tranquilamente sentado, baño en vez de ducha, escuchar música, ver una serie, estar sin hacer nada en una habitación o simplemente salir a la terraza o asomarte a la ventana para que te de el sol. A veces dedicar tiempo a uno mismo en ciertas circunstancias hace que aparezcan sentimientos de culpabilidad. *RECORDAR* “Dedicar tiempo a uno mismo es necesario, no un comportamiento egoista”
- ✓ Mantén un estilo de vida saludable que incluya:
 - una dieta adecuada, sana y equilibrada.
 - Mantén las rutinas, es importante establecer unos horarios y continuar diferenciando los días laborales de los festivos.

- Conserva una buena higiene del sueño, este es necesario y reparador. Es importante mantener unos hábitos adecuados para tratar de evitar el insomnio.
 - Los hábitos de higiene personal, son fundamentales, estar en casa no significa estar todo el día en pijama, sin vestirse, peinarse y/o ducharse.
- ✓ Manten la calma: La preocupación por la situación actual a veces nos supera y desborda. Procura filtrar tus malos pensamientos (los muy negativos o los muy radicales). Es necesario comprender que tus reacciones son el modo normal en que tu organismo trata de enfrentarse a la situación de confinamiento.

Tambien es normal sentir cierto grado de miedo y ansiedad. Esto nos sirve para adaptarnos a una situación nueva a la que no estamos acostumbrados. Debeís entender que estas reacciones son normales y así de este modo estás más cerca de aceptarlas y ayudar a que poco a poco vayan desapareciendo y tu vida pueda desarrollarse con la mayor normalidad posible.

A continuación, os planteo alguna actividad para que os ayude a mantener el bienestar psicológico:

Lectura de libros divertidos.

La Luisi. Angel Sanchidrian Sanz.

Luisi, una novela “costumbrista, con cosas que nos pasan a todos en cualquier tiempo y lugar, pero que narradas por la pluma de Sanchidrián llegan al nivel de las mejores comedias del Hollywood dorado. Así que apriétense la tripa, por los dolores de la risa, y prepárense a disfrutar con la nueva heroína española...

Cállate y bésame. Zara Black.

Dafne y Damián llevan toda su vida inmersos en una guerra de bromas. Los gritos e insultos se han convertido en algo habitual entre ellos, pero, qué pasa cuando uno de los dos decide llegar más allá y traspasar la línea que todo enemigo no debe atravesar.

Tinto de verano. Elvira Lindo Garrido.

Durante los meses de agosto de 2000 a 2004, Elvira Lindo escribió en El País la columna diaria “Tinto de verano”, donde describía su vida junto a sus hijos y su esposo Antonio Muñoz Molina con grandes dosis de humor y autoanálisis. En palabras de la propia autora, “la sencillez es algo que cuesta mucho esfuerzo, aunque aquí se valore muy poco lo ligero y se tienda más a la espesura”. Crónica familiar y social disparatada, la serie constituyó un fresco de la actualidad y los personajes del primer lustro del siglo XXI, y a día de hoy puede considerarse ya un auténtico clásico del humor español por su osadía y su calado. La presente edición de Tinto de verano recoge las cinco temporadas completas de la serie, de las que solo tres fueron recogidas en libro, en un único volumen integral.

Maldito Karma. David Safier.

La presentadora de televisión Kim Lange está en el mejor momento de su carrera cuando sufre un accidente y muere aplastada por el lavabo de una estación espacial rusa. En el más allá, Kim se entera de que ha acumulado mal karma a lo largo de su vida: ha engañado a su marido, ha descuidado a su hija y ha amargado a cuantos la rodean. Pronto descubre cuál es su castigo: está en un agujero, tiene dos antenas y seis patas... ¡es una hormiga! Kim no tiene ganas de ir arrastrando migas de pastel. Además, no puede permitir que su marido se consuele con otra. Sólo le queda una salida: acumular buen karma para ascender por la escalera de la reencarnación y volver a ser humana. Pero el camino para dejar de ser un insecto y convertirse en un ser bípedo es duro y está plagado de contratiempos.

Actividad cultural, sí dispones de internet en casa o en el teléfono o tablet podéis visitar estos museos virtualmente.

- Museo Arte Contemporáneo Alicante:
<http://www.maca-alicante.es/espacio-d-visita-virtual/>
- Pinacoteca di Brera, Milano: <https://pinacotecabrera.org/>
- Galeria degli Uffizzi , Firenzi:
<https://www.virtualuffizi.com/es/visita-virtual.html>
- Museo Británico,
Londres:<https://artsandculture.google.com/partner/the-british-museum>
- Museo Guggenheim, Bilbao:
<https://artsandculture.google.com/project/guggenheim-bilbao?hl=es>
- Museo Reina Sofía, Madrid: www.reinasofia.es
- Museo Thyssen, Madrid:
<https://www.museothyssen.org/>
- Metropolitan Museum – New York:
<https://www.metmuseum.org/art/online-features/met-360-project>
- Museo Vaticano, Roma:
<https://www.virtualuffizi.com/es/visita-virtual.html>
- -Acrópolis de Atenas, Grecia:
<http://www.acropolisvirtualtour.gr/>
- Museo Louvre, Paris- Francia:
<https://www.louvre.fr/en/visites-en-ligne>
- Museo Hermitage, San Petersburgo, Rusia:
<https://www.metmuseum.org/art/online-features/met-360-project>
- Galería Nacional de Arte, Washington,
D.C.<https://artsandculture.google.com/partner/national-gallery-of-art-washington-dc>

Dibujos para colorear con temática de oficios antiguos.











