



Organizando la vida en cuarentena

Prácticas para reducir el estrés y la ansiedad y mantener una convivencia sana en estos días

Estar en cuarentena es en sí la medida que debemos tomar como miembros responsables de una sociedad que se encuentra vulnerable en la propagación de un virus como el COVID-19, sin embargo pasar muchos días en casa, ya sea solos ó en familia puede llegar a ser estresante y difícil. Es por esto que es pertinente mantener una organización de los días en casa, que nos permitan mantener bajos los niveles de estrés y la ansiedad, cuidar las relaciones familiares é inclusive tal vez sorprendernos de lo mucho que podemos hacer si cambiamos por un tiempo determinado el frenesí de la vida cotidiana.

Propongo algunas ideas para planear el día. Si es necesario poner un pizarrón, cartulina, hoja o lo que les resulte mas sencillo para ir siguiendo el orden del día*

*La intención no es apegarse de manera estricta al plan, pero si tener un orden a seguir del día que permita mantenerse ocupados y activos.

Aspectos a tomar en cuenta para la organización del día:

*Las actividades varían dependiendo de cómo este conformado el hogar. Número de personas, edades y necesidades.

- **Tiempo de empezar el día:** Tomen el tiempo de empezar el día en una hora relativamente similar. **Todos los días** sin excepción **bañarse, vestirse y prepararse para comenzar.** Demasiados días sin estructura o en pijama no son recomendables.
- **Limpieza y orden del hogar:** Establecer **responsabilidades compartidas** de limpieza y orden del hogar. **Dividir tareas.** Lavado de trastes, barrer, trapear, recoger la mesa, etc. Esto ayudara a mantener limpios y en orden nuestros hogares lo cual es de crucial importancia, sobretodo cuando se esta mucho tiempo en casa.

*Si tienes niños pequeños asígnales tareas que puedan realizar para que el orden y la limpieza sea trabajo de todos. Además de generar un sentido de comunidad en casa, esta se convierte en una actividad mas que ayuda a pasar el tiempo en el día.



- **Preparación de alimentos:** El desayuno casi en todos los hogares es un momento donde corremos y nos preparamos para empezar nuestras actividades. **Tomen el tiempo de preparar** el desayuno y hacerlo de manera completa y organizada, esto marcará una pauta de los patrones de alimentación el resto del día. Un buen desayuno ayudara a no estar comiendo de manera ansiosa el resto del día, habito que es altamente probable que suceda, debido a la ansiedad por encierro.

Al igual que la comida y la cena, **tomen el tiempo de limpiar** el desorden de la comida anterior y de preparar los alimentos, tal vez puedan hacer **equipos de cocineros en casa** é ir intercambiando el responsable de la preparación. En la medida de lo posible dependiendo el acceso a compras, tener colaciones saludables para comer entre comidas.

- **Lectura.** Leer es una actividad individual que nos permite relajarnos y adentrarnos en una realidad ajena a la que nos encontramos. Recomiendo ampliamente a cada integrante de la casa (desde niños hasta adultos) **tener un libro de interés** y destinar un tiempo dentro del día para la lectura. Esto ayudara a mantener a cada integrante del hogar con intereses personales y motivado.

*Pueden hacerlo todos al mismo tiempo o bien intercalarlo con otras actividades.

- **Actividad física.** Los beneficios de la actividad física son amplios, ya que nos ayudan a mantenernos en forma, cuidar la salud y especialmente, cuidar los niveles de estrés. Liberan endorfinas que generan una **sensación inmediata de bienestar** y establecen una sensación colectiva energizante. Que cada miembro del hogar elija su actividad física, o bien que realicen alguna en conjunto, por al menos 30 minutos al día, como por ejemplo seguir un tutorial de alguna clase aeróbica o bien yoga (en la red podemos encontrar un sin fin de videos que podemos seguir).

- **Meditación.** Meditar es una actividad en la que únicamente requerimos nuestra respiración, tomen un momento (pueden ser de 10 a 15 minutos diarios) para sentarse, cerrar los ojos y concentrarse en su respiración. Meditar ayuda a generar espacio mental, baja la ansiedad y ayuda de manera casi inmediata a mantener el estrés en niveles bajos.

*Si nunca has meditado puedes apoyarte de aplicaciones como *insight timer*, *head space* o *calm*, todas tienen una modalidad gratuita y ofrecen desde meditaciones guiadas, hasta sonidos o temporizador para meditar en silencio; algo muy importante es que la meditación es para todos los integrantes de la familia, los niños tienen un alto nivel de recepción ante este tipo de actividades.

- **Series/películas.** Las series y las películas son una excelente manera de pasar el tiempo, compartir intereses, historias y mantenerse entretenidos, pero debemos tener un límite al respecto. Quedarnos durante muchas horas frente a la pantalla no es necesariamente lo más recomendable. Establece tiempos de series y películas, tanto de manera individual como colectiva así como establecer horarios de uso para evitar conflicto.



- **Juegos de mesa.** Los juegos de mesa son una excelente manera de pasar el tiempo, distraerse, convivir y establecer un ambiente amigable en casa. Recomendamos encontrar juegos en los que puedan participar todos los miembros del hogar é intentar establecer un horarios para jugar, puede ser también que si hay niños en casa, los adultos pueden jugar otro tipo de juegos cuando los niños se encuentren en otra actividad o durmiendo. Comparte con tus amigos y familiares ideas de juegos!
- **Pendientes en casa.** Es inevitable que se acumulen pendientes siempre en casa. Aprovecha para hacer ese pendiente que hace tiempo esta esperando como: arreglar tu closet, limpiar el área de lavado, arreglar las fotos, componer ese mueble que se desajusto, limpiar los juguetes, hacer limpieza profunda de la alacena, etc.

- **Proyecto personal.** Toma un proyecto personal durante la cuarentena, puede ser desde alguna manualidad, tejido, carpintería, etc. Hasta algún curso que siempre hayas querido tomar y por falta de tiempo no lo has hecho, existe una vasta lista de opciones de cursos en línea que pudiesen ser de gran acompañamiento en este momento. Establece un tiempo al día o cada dos días para dedicarte a este proyecto.
- **Redes sociales y comunicación.** Es verdad que las redes sociales conectan y en el mejor de los casos nos mantienen informados, pero seamos conscientes de la cantidad de tiempo que pasamos en ellas, ya que esta práctica puede generar desconexión personal y colectiva, como ansiedad. Dejar de seguir cuentas que no consideren les aporten información útil, así como no participar en grupos de whatsapp que perciban les generan más ansiedad que calma. Se recomienda poner un límite de tiempo de uso. Sean responsables con lo que comparten en sus grupos y redes, ya que cada uno de alimenta las redes sociales de los demás!

- **Mantenerse lejos del pánico y la crítica social/gubernamental.** Se viven momentos de incertidumbre, esperamos que la ciudadanía y el gobierno actúen de manera correcta, sin embargo es fácil caer en el enojo y la crítica constante. Procuren que el cuidado comience en la responsabilidad personal y en el hogar, procuren mantenerse lejos de la crítica y el enojo, ya que esto de manera exponencial genera ansiedad social y mucho cuidado con la desinformación!
- **Conflictos familiares:** La cantidad de horas de convivencia, sumadas al aislamiento y el estrés son terreno fértil para el conflicto. Procura mantener una actitud positiva y pacífica en casa. Recuerda que todos los miembros del hogar pueden estar transitando un momento de estrés e incertidumbre. Deja los reclamos y las malas contestaciones para otro momento, la buena convivencia es un círculo que se retroalimenta a sí mismo!

- **Mantener las practicas habituales de bienestar y salud mental.** Si acudes a psicoterapia o llevas alguna practica similar, procura mantenerla. Hoy en día la tecnología nos permite mantenernos conectados y son muchos los proveedores de salud mental que hoy facilitan los **espacios de terapia por video llamada**. Así mismo, en ocasiones el encierro puede generar una sensación de aislamiento y ansiedad, por lo que si requieres conversar con alguien externo a los miembros de tu hogar no dudes en hacerlo!

Esperemos que estas practicas puedan contribuir en mantener una convivencia sana en los hogares, mantener los niveles de estrés bajos de manera individual y colectiva. Si tienes alguna otra idea compártela y así sumemos a esta lista de practicas de bienestar!

En resumen:

- ✓ Tiempo de empezar el día. Bañarse, vestirse y empezar!
- ✓ Limpieza y orden del hogar. Responsabilidad de tod@s!
- ✓ Preparación de alimentos. Dedicar tiempo!
- ✓ Lectura. Elige un libro nuevo y genera un hábito!
- ✓ Actividad física. 30 minutos al día, la que tu quieras!
- ✓ Meditación. 10 a 15 minutos por día!
- ✓ Series/Películas. Disfruta pero limita el tiempo!
- ✓ Juegos de mesa. Tiempo de convivencia y distracción!
- ✓ Pendientes en casa. Ponte al día con lo atrasado!
- ✓ Redes sociales y comunicación. Establece límites!
- ✓ Manténeros lejos del pánico y la crítica. Suma buena actitud!
- ✓ Conflictos familiares. Lejos del conflicto!
- ✓ Mantén tus prácticas de bienestar y salud mental. No dejes lo que te hace bien!