

---

# CONSEJOS PSICOLÓGICOS PARA SOBRELLEVAR LA CUARENTENA

---

El aislamiento físico y confinamiento que debe vivir la población en este tiempo de cuarentena es en sí misma una situación de estrés que puede causar más que un malestar emocional relacionado con ansiedad, frustración, miedo, soledad, incertidumbre, ira, pena, entre otras

Si bien es cierto que en la vida es natural sentir estas emociones, pues de hecho nos ayudan a desarrollar nuestra fortaleza psíquica, en momentos de estrés como el que estamos viviendo es bueno tratar de que este malestar no se agudice ni se convierta en un problema adicional que empeore la situación

Por eso a continuación se dan recomendaciones para procurar prevenir este malestar psicológico que van dirigidas a padres, niños, adultos mayores y a jóvenes y adultos

---

---

# RECOMENDACIONES PARA LOS PADRES

---

- Ayudar a los más pequeños a entender y afrontar esta situación de la manera más adecuada posible. Por ejemplo se puede jugar a desarrollar el «superpoder de autoprotegerse», que incluye actividades como lavarse las manos con jabón mientras los padres inventan junto con sus hijos una canción sobre el virus, recitar la tabla de multiplicar o contar de 20 a 0. También se puede jugar a evitar tocarse los ojos, la nariz o la boca (quien lo haga, pierde)
  - En todo caso, es importante mostrar a los niños que pueden contar con los adultos si se encuentran mal o les preocupa algo. Se debe mantener la calma y saber manejar el estrés, no alarmarse ni estimular el miedo, siempre utilizando un lenguaje adaptado a su edad y conocimientos
-

---

# RECOMENDACIONES PARA LOS PADRES

---

- En el día a día, es importante mantener los horarios y hábitos familiares habituales, así como dedicar tiempo al juego libre, al ejercicio físico e, incluso, al aburrimiento. También es aconsejable diferenciar entre los horarios y las rutinas de entre semana y los de fin de semana, así como aprovechar la situación para pasar más tiempo de ocio y disfrute familiar, algo tan necesario pero que normalmente se hace poco
  - En cualquier caso, hay que evitar que naveguen solos por Internet en busca de información sobre el COVID-19, ya que puede ser errónea
  - Los padres también deben dedicarse un tiempo a sí mismos, ya sea realizando una actividad con la que disfruten (leer, tocar un instrumento, meditar, escuchar música, practicar ejercicio físico, etc.) o buscando unos momentos para hablar entre ellos y de intimidad, sin sentirse culpables por ello
-

---

# RECOMENDACIONES PARA LOS NIÑOS

---

- Somos muy conscientes de que la atención a los niños está siendo uno de los grandes temas durante este tiempo de cuarentena. Una buena manera de ayudar a explicar qué es el coronavirus y conectar de forma saludable con sus emociones es a través de un cuento o el video de Emma que publicamos el domingo 5 de abril en RR.SS. (también pueden encontrarlo en la cuenta de Instagram “tasnatur”, la cual sirve como biblioteca de todas las publicaciones)
  - Pero los niños también pueden enseñar a los adultos: Deje que su hijo le enseñe a dibujar o a realizar actividades que seguro usted desconoce porque suelen hacerlas en el colegio. Se sorprenderá de las cosas que saben los niños y de lo divertidas que pueden ser sus explicaciones sobre el mundo
  - También se le puede preguntar cómo o por qué funcionan las cosas
-

---

# RECOMENDACIONES PARA JÓVENES Y ADULTOS

---

- En general las recomendaciones van dirigidas a sobrellevar con calma, inteligencia y buena disposición la cuarentena. Es muy importante evitar el consumo abusivo de alcohol y otras drogas, así como llevar una dieta saludable. Hay que evitar utilizar los alimentos de gratificación inmediata (como aperitivos o dulces) para sobrellevar las sensaciones de preocupación, incertidumbre y estrés que pueda originar la situación de confinamiento
  - La fruta, los fermentados o los frutos secos (de manera moderada) son buenas opciones para combatir los bajones anímicos. Lo ideal es optar por alimentos que pueden tener un efecto positivo en el estado de ánimo: pescados grasos como el salmón, jurel, sardina, atún, entre otros, pues son muy ricos en ácidos grasos omega-3 que se asocian a un menor riesgo de depresión; también el chocolate amargo (alto en cacao) que contiene compuestos relacionados con el bienestar, entre otros
-

---

# RECOMENDACIONES PARA JÓVENES Y ADULTOS

---

- A nivel social, se aconseja participar en grupos en línea para personas que necesitan compartir su estado de ánimo o ideas para realizar en casa, así como buscar apoyo social con medios de comunicación que permitan estar en contacto con nuestros familiares, amigos y conocidos
  - También es muy importante mantener el buen humor, así como una actitud positiva frente a la situación. Pensar de forma realista, no anticipar consecuencias, valorar el riesgo en su justa medida a partir de una información clara, oficial y segura, y generar expectativas positivas para el futuro
  - Asimismo, la relajación y el disfrute desempeñan una importante función en este tipo de situaciones. Se debe aceptar que una parte de la situación no está en nuestras manos ni la podemos controlar ni prever. Cada uno ha de utilizar las actividades que más le gusten y relajen. En Internet se puede encontrar una gran oferta de ocio gratuita: conciertos en continuo, museos virtuales, libros, películas, teatro y ópera, entre otros.
  - Otra manera de relajarse es practicar la respiración suave, la meditación, el Yoga, entre otros
-

---

# RECOMENDACIONES PARA JÓVENES Y ADULTOS

---

- La calidad del sueño y las horas de descanso también pueden verse alteradas a causa de la cuarentena, pues no estamos siguiendo la rutina de ir a estudiar o trabajar, ni estamos tan expuestos a la luz solar, lo que puede provocar un impacto negativo en la higiene del sueño debido a que la estructura cerebral que controla el reloj biológico está recibiendo información contradictoria
  - Para mejorar el descanso se aconseja evitar el uso de dispositivos móviles antes de ir a dormir, establecer rutinas diarias tales como ducharse, no quedarse en pijama, ordenar la habitación, comer y cenar a horas determinadas, poner el despertador, etc.
  - Además, fijar un ritual relajante antes de ir a dormir resulta beneficioso. Leer o escuchar música tranquila media hora antes de acostarse elimina tensiones y es más fácil la inducción del sueño
  - Practicar ejercicio físico también contribuye a que el cerebro realice los procesos de regulación de los ritmos de los ciclos de sueño y vigilia
-

---

# RECOMENDACIONES PARA ADULTOS MAYORES

---

- En el caso de las personas de edad avanzada que viven solas, el aislamiento puede favorecer de manera más destacada el estado depresivo y un aumento de la sensación de soledad, vulnerabilidad y miedo
  - Con el fin de gestionar el aislamiento y reducir la angustia, se recomienda mantener la comunicación con los familiares y amigos. En este grupo de adultos donde el WhatsApp es la aplicación preferida, es importante que en situaciones excepcionales como ésta se acentúe el uso de esa herramienta como canal de socialización
  - Para las personas mayores que navegan por Internet es un buen momento para entrar en contacto con comunidades virtuales que compartan intereses: libros, cine, cocina, fotografía, etc. También es una oportunidad para aprender a hacer cosas nuevas a través de la red: por ejemplo, apuntarse a algún curso de pintura o de escritura. Un gran enemigo del aislamiento es la inactividad
-

---

# RECOMENDACIONES PARA ADULTOS MAYORES

---

- Llevar a cabo tareas domésticas, ejercicios para practicar la memoria o moverse por la casa son actividades beneficiosas
- Importante también es evitar la exposición excesiva a información sobre el coronavirus. Está bien mantenerse informado, pero hay que elegir medios de comunicación validados y reservar unos momentos concretos para hacerlo. También es necesario saber desconectarse de las noticias

