

## RECOMENDACIONES PARA GESTIONAR EL ESTRÉS Y ANSIEDAD DURANTE EL CONFINAMIENTO

### - **Dosificar la información.**

Estar continuamente pendiente y conectado a la información que hay en los medios de comunicación, no hará que estemos mejor informados, sino que hará que aumentemos nuestra sensación de riesgo y ansiedad. Es importante estar informados, pero la sobreinformación no. Desconecta, apaga la televisión, ponte música o disfruta del silencio.

### - **Planifica tu día y mantén una rutina.**

Es importante que todos los días nos organicemos, tal y como intentamos hacer con nuestros chicos/as, los adultos también necesitamos nuestras rutinas, y es importante mantener ciertos horarios en nuestra vida cotidiana a pesar del confinamiento. Por ejemplo, por las mañanas podemos "teletrabajar" o ayudar a nuestros chicos/as con sus tareas escolares, podemos preparar la comida, luchar por nuestro rato de desconexión, disfrutar del juego compartido, empezar con las duchas, etc. Aunque también es fundamental, incorporar nuevas actividades interesantes que vayan surgiendo, como hacer un pastel por primera vez, practicar un deporte, inventar un juego nuevo familiar o redecorar una habitación.

### - **Crea momentos para ti.**

Una de las cosas fundamentales que planteábamos en las pautas que os mandamos para los chicos/as es que tenían que tener su rato de desconexión, su rato de jugar de manera individual o de realizar un juego menos guiado por nosotros; los adultos también necesitamos esto, necesitamos nuestro rato de desconexión, este ratito de desconexión varía en función de la edad o demanda de nuestros chicos/as, pero es fundamental que al menos saquemos un ratito para nosotros, para darnos una ducha tranquila, leer un poco, ver un capítulo de una serie o simplemente ojear redes sociales.

- **Contrasta la información que compartes.**

Debido a la situación que estamos viviendo, es común que diariamente nos lleguen millones de mensajes, muchos de ellos son bulos o noticias falsas. Es importante contrastar toda esta información que nos llega antes de alarmarnos, o difundir este material.

- **Registra tres cosas diarias de las que estas orgulloso.**

Vivimos en una situación complicada, pero estamos haciendo un gran trabajo, aquellos papás que estáis ayudando a los chicos/as imprimiendo o fabricando material, aquellos que estáis ideando numerosas actividades para amenizar el confinamiento en casa, aquellos que estáis teletrabajando y al mismo tiempo tenéis que estar pendientes de vuestros hijos/as, aquellos que estáis trabajando con todas las medidas de seguridad y que llegáis a casa con miedo, sea cual sea el caso, lo estáis haciendo genial, pero a veces no valoramos este trabajo tan fabuloso que estamos haciendo, esta pequeña actividad de escribir o decir en voz alta tres cosas diarias que hemos hecho genial durante el día, es una buena opción para subir nuestro autoestima.

- **Reconoce y acepta tus emociones, así como compártelas con tus allegados en busca de ayuda o apoyo.**

Durante estas semanas hay momentos en los que parece que lo estamos llevando mejor, y que todo está controlado; sin embargo, luego hay otros momentos de bajón, en los que necesitamos a nuestros amigos, nuestros familiares y solo tenemos ganas de gritar, enfadarnos y llorar. Estos sentimientos son normales, y debemos reconocerlo y aceptarlos, ya que el rechazo u ocultamiento de los mismos solo hará más grande ese sentimiento de nerviosismo o malestar. Hagamos uso de las redes sociales, de las videollamadas, de las llamadas telefónicas y conectemos con nuestras personas de confianza para despejarnos, desahogarnos, pedirles ayuda y para pasar un buen rato.