

Autocuidado durante COVID-19

"Esta experiencia pandémica es un experimento masivo en vulnerabilidad colectiva. Podemos ser nuestro peor yo cuando tenemos miedo, o nuestro mejor y más valiente yo. En el contexto del miedo y la vulnerabilidad, a menudo hay muy poco en el medio porque cuando no estamos seguros y tenemos miedo, nuestro defecto es la autoprotección. No tenemos que dar miedo cuando tenemos miedo. Vamos a elegir torpe, valiente y amable. Y vamos a elegirnos el uno al otro."

Brené Brown

¡Hola!

Este libro de actividades está destinado a guiar tus prácticas de autocuidado a medida que avanzamos juntos por el COVID-19. Usa todas estas prácticas o solo algunas de ellas. Es tu decisión.



Tus sentimientos son válidos

El COVID-19 es diferente a todo lo que hemos experimentado. Está normal sentir emociones como ansiedad, miedo, frustración, inquietud y confusión. La incertidumbre en torno a COVID-19 y sus impactos puede dar miedo. Podemos superar esto con autocompasión.

Demostremos empatía, amabilidad, comprensión y amor a nosotros mismos.

Ejercicio de autocompasión

Piensa en un momento en que un amigo vino a ti sintiéndose mal consigo mismo. ¿Cómo respondiste?

Ahora, piensa en un momento en que te sentiste mal contigo mismo. ¿Cómo respondiste?

¿Notaste alguna diferencia?



Establece una rutina chido

Practicar el distanciamiento social puede alterar la forma en que solemos hacer las cosas. Establecer una rutina diaria puede ayudar a crear previsibilidad, una sensación de control y mejorar nuestra salud mental.



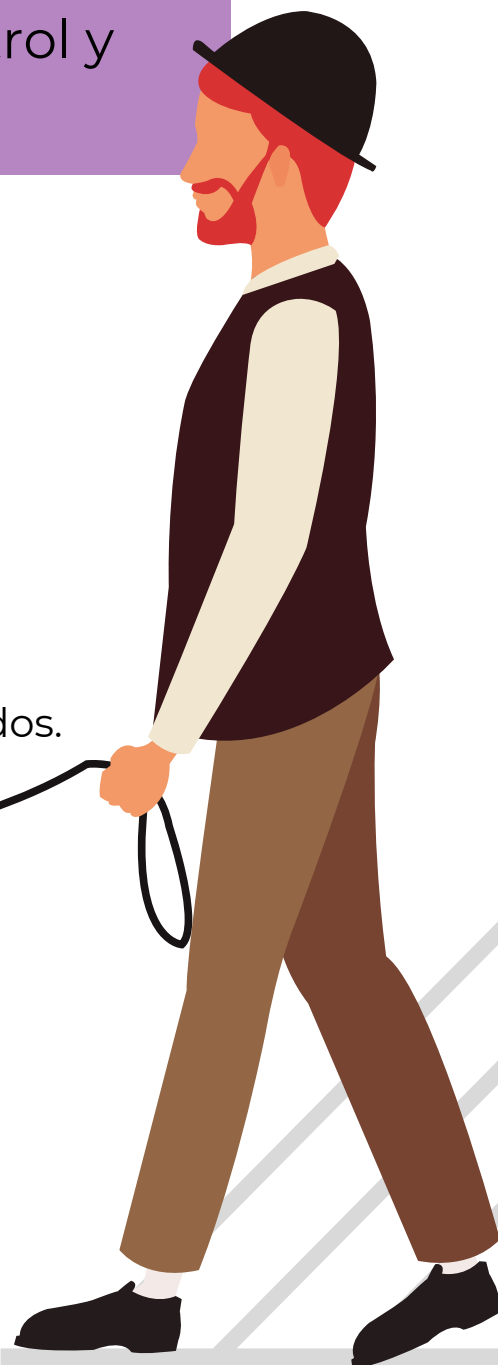
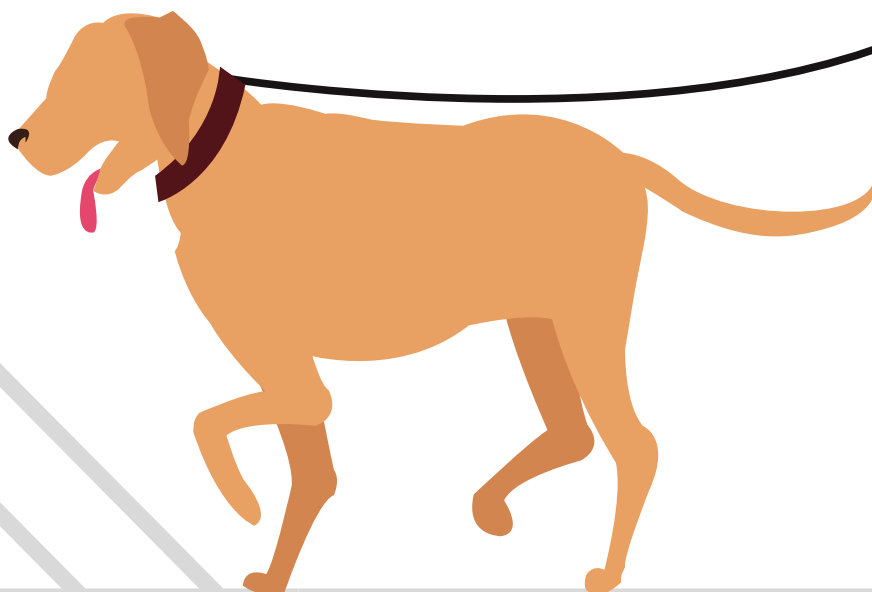
¡Ideas!

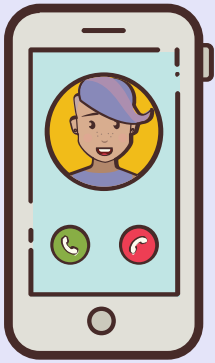
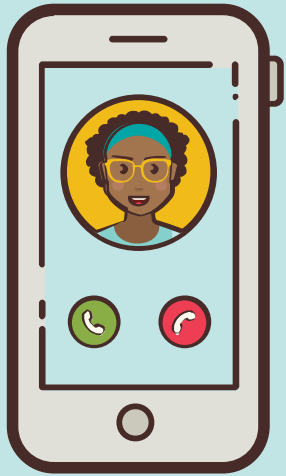
Comienza todos los días con la misma actividad, como una caminata de 15 minutos o haciendo tu cama.

Come a la misma hora todos los días.

Ten una "hora de dormir".

Planea horarios regulares para ir de compras, revisa tu correo y haz mandados.





Conecta con otros

Como humanos, la conexión con los demás es esencial para nuestro bienestar. Muchos de nosotros estamos sintiendo los efectos del distanciamiento social.

Haz una lista de tres personas a las que puedes llamar, enviar mensajes de texto, chatear por video o escribir esta semana:

Consejos para mantenerse conectado

- ¡Usa tecnología como Facetime, Zoom o Skype! Esto puede darnos tiempo cara a cara y puede ayudar a mantener o fortalecer las relaciones.
- Programa horarios para tener llamadas telefónicas o videollamadas con las personas en nuestras vidas.
- ¡Incluso podemos tener comidas o fiestas virtuales juntos!
- Las aplicaciones como Houseparty o GamePigeon se pueden usar para jugar y pasar el rato con amigos o conectarse con compañeros de trabajo.

“El amor y la compasión son necesidades, no lujos. La humanidad no puede sobrevivir sin ello.”

El Dalai Lama

Vamos a pasar este tiempo juntos. ¡Ya estamos haciendo un gran trabajo!



Reflexión de autocompasión

Piensa en una situación en tu vida que sea difícil, que te esté causando estrés. Recuerda la situación (y anótala aquí):

Ve si realmente puedes sentir el estrés y la incomodidad emocional en tu cuerpo. ¿Dónde lo sientes?

Ahora dite a ti mismo...



“

"Este es un momento de sufrimiento. Me siento estresado/a."

(¡Esto es atención plena!)

"El sufrimiento es parte de la vida. No estoy solo/a."

(¡Esto es reconocer a la humanidad!)

(Coloca tu mano sobre tu corazón.)

"Que puedo darme la compasión que necesito. Que puedo ser amable conmigo mismo."

”

No te olvides de respirar

Durante tiempos de estrés y ansiedad, nuestros cuerpos lo sienten. Nuestra respiración a menudo se vuelve superficial, nuestros músculos se tensan y nuestra frecuencia cardíaca aumenta. Para devolver nuestros cuerpos a un estado de relajación, intenta respirar profundamente.

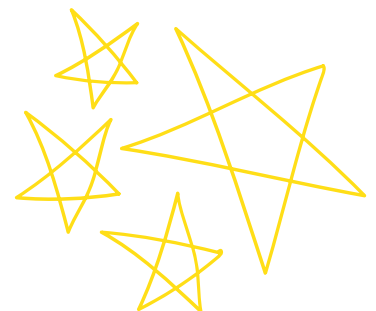
Pon tu mano sobre tu estómago. Inhala por 4 segundos, sostén por 4 segundos y exhala por 6 segundos. A medida que inhalas, tu estómago debe expandirse. A medida que exhalas, tu estómago debe caer. Tómatelo con calma y sé cariñoso contigo mismo si no puedes exhalar durante 6 segundos. Toma tiempo.

¡Mira estas aplicaciones!

Headspace
Insight Timer
Calm

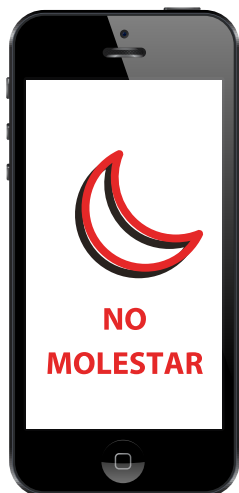


Escucha a tu cuerpo.



Limita tu consumo de información

Tener acceso a flujos constantes de información a veces puede ser aplastante. Considera bloquear el tiempo libre en tu día para desconectarte intencionalmente de los medios.



Puedes hacer esto por:

- Poner tu teléfono en modo no molestar.
- Hacer una limpieza de tus redes sociales o desactivar las alertas de noticias.
- Establecer un temporizador para las horas designadas que deseas ver, leer o escuchar medios de comunicación.
- Filtrar ciertas palabras y frases en tus redes sociales.

Mantén tu mente ocupada

Mantenerte ocupado y ayudar a otros puede distraer la incertidumbre y ayudarte a recuperar un sentido de control.

Algunas cosas que puedes hacer durante este tiempo incluyen:

- Organizar tus armarios y cajones.
- Hacer un rompecabezas.
- Ayudar a alguien con su tarea de forma remota.
- Completar el censo.
- Donar sangre.
- Hacer mascarillas faciales para organizaciones locales.



Cuida tu cuerpo y mente

Mantenerse saludable no significa simplemente practicar una buena higiene. Piensa en algunas rutinas que puedes adoptar para sentirte rejuvenecido, fresco y tranquilo.

¿Necesitas sugerencias?

- Come alimentos con alto contenido de nutrientes y vitaminas.
- Rastrea tu consumo de agua.
- Reduce el consumo de cafeína y / o alcohol.
- Encuentra un alimento oscuro en tu despensa y busca recetas que contengan ese alimento.
- Toma un baño relajante o prueba un nuevo aroma relajante en tu hogar.
- Aprende o haz una habilidad o arte "práctica". A veces, mantener las manos ocupadas ayuda a realinear tus pensamientos y tu cuerpo.
- Juega "juegos mentales" como Sudoku, crucigramas o búsquedas de palabras.
- Conéctate con un terapeuta. Muchos actualmente ofrecen opciones virtuales.



Enumera una cosa que hará para cuidar tu mente:

Enumera una cosa que hará para cuidar tu cuerpo:



El Trauma Center Trauma Sensitive Yoga (TCTSY) ofrece clases gratuitas de yoga sensible al trauma en línea durante la pandemia COVID-19. Mira su Instagram @TCTSY

Mueve tu cuerpo

Mantenerte activo ayuda a reenfocar tu cuerpo y mente. Usar y enseñarle cosas nuevas a tu cuerpo puede ayudar a reducir el estrés y la ansiedad, así como aumentar la energía y mejorar la función cerebral.

¡Aquí hay algunas ideas para seguir moviéndote!

- Transmite videos de ejercicios en línea.
- Sale a caminar o anda en bicicleta.
- Haz algo de jardinería.
- ¡Mira videos instructivos de baile y aprende un nuevo movimiento!
- Adopta una práctica de yoga. Recuerda que este también es un buen momento para practicar la atención plena y la respiración profunda.
- ¡La forma más saludable de tener relaciones sexuales durante COVID-19 es contigo mismo! La masturbación es una excelente manera de explorar tu sexualidad.



Exprésate

Lo mejor del arte y la expresión es que lo puedes hacer con todo tipo de materiales.

¡Sé creativo!

¡Aquí hay algunas ideas!



- Inicia o continua un proyecto de bricolaje.
- ¡Canta tu canción favorita!
- Practica una nueva receta de cocina, ¡o cree una!
- Puedes escribir, dibujar, pintar, colorear, bailar, escuchar música, ¡o como tu creatividad brille!
- ¡Comienza un diario! Ya sea que grabes todo tu día o simplemente anotes tus sentimientos, esta puede ser una buena manera de llevar un registro de tus pensamientos.

¡Usa este espacio para dibujar!

