

Recomendaciones para cuidar tus emociones

Ante la cuarentena por el COVID-19



Aquí tienes unas cuantas recomendaciones que te pueden ayudar a vivir estos días de cuarentena con más paz y serenidad.

Como verás son consejos sencillos y a tu alcance, pero muy efectivos.

Si los sigues esta situación te será más llevadera,
Y hasta puede convertirse en una oportunidad
para tu crecimiento personal y así vivir mejor
cuando termine la cuarentena.

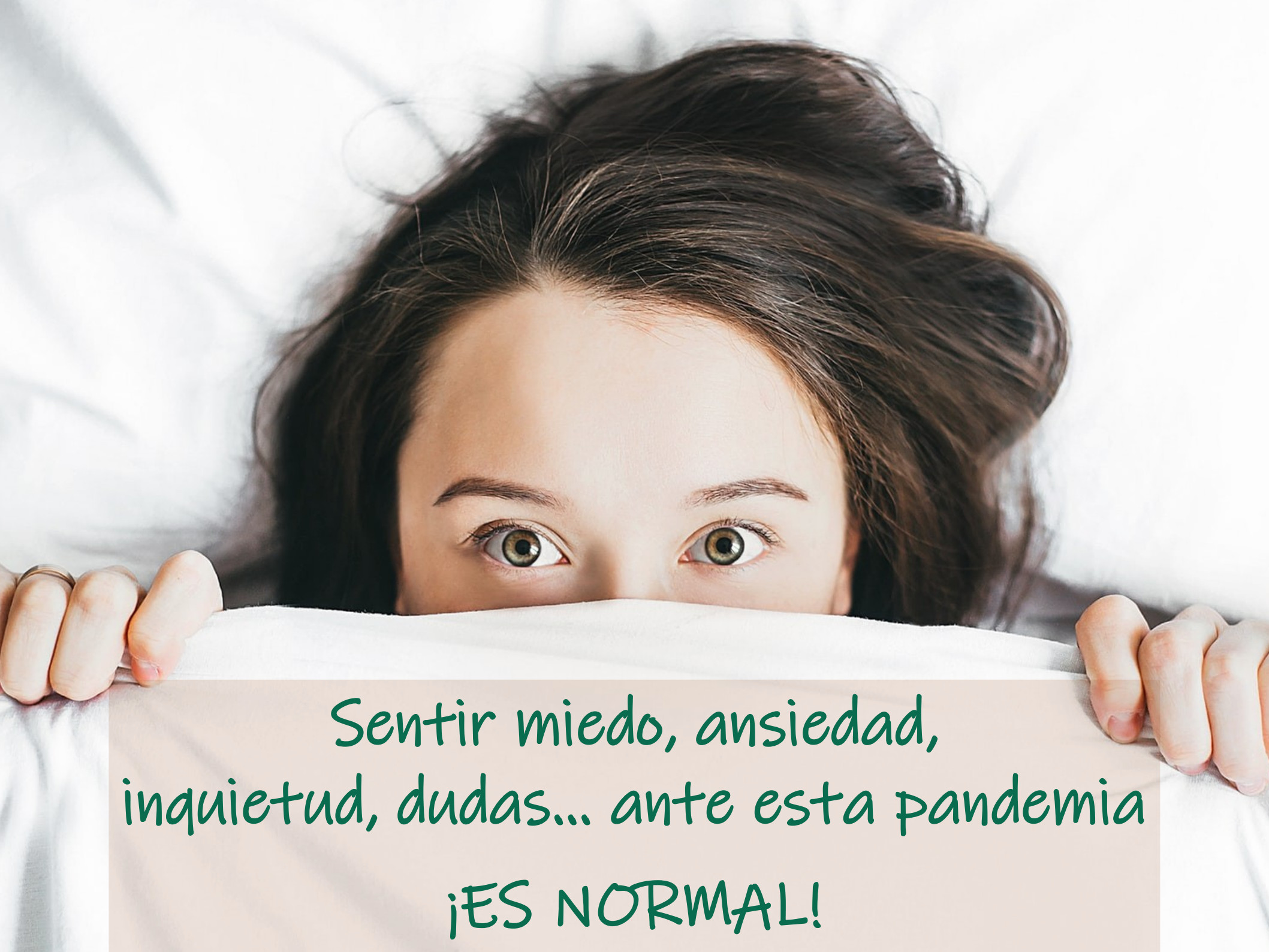


iVoy a probarlo!





Entiendo
y
comprendo



Sentir miedo, ansiedad,
inquietud, dudas... ante esta pandemia
¡ES NORMAL!

¡Somos Personas!

No somos,
ni tenemos que ser,
superhéroes o
superheroínas



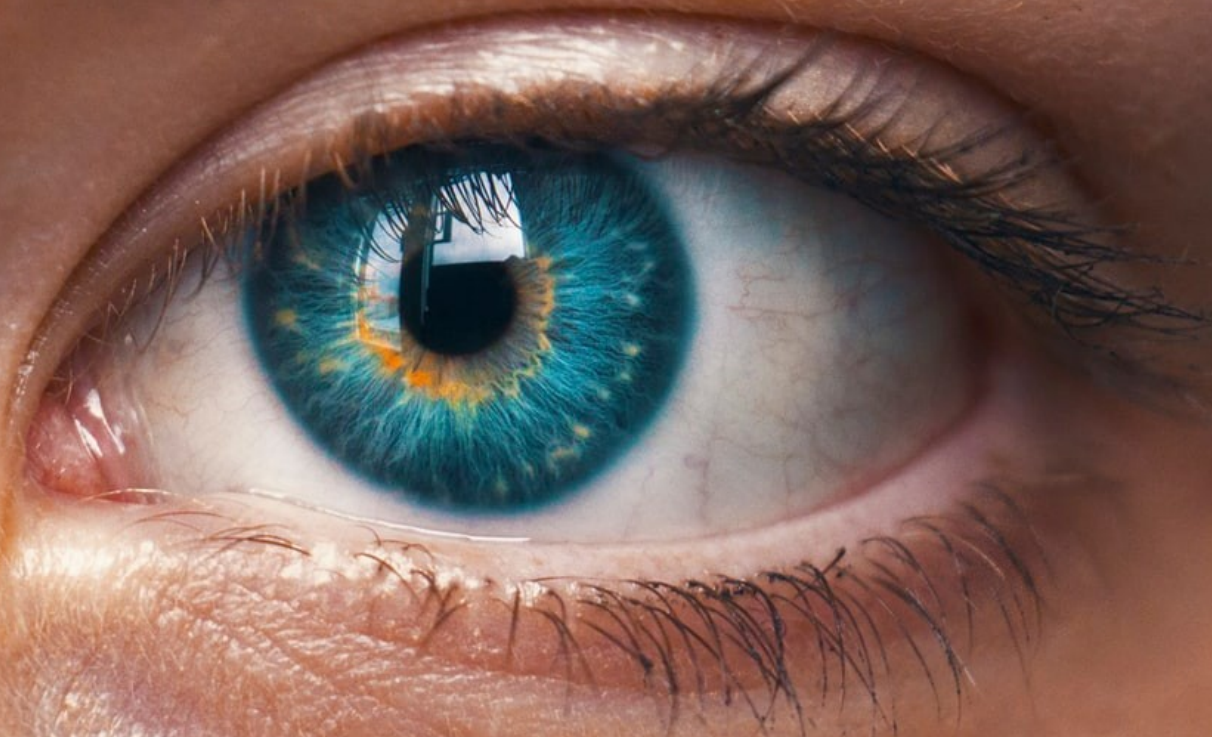
Acepto todas las emociones que siento.

No lucho para que se vayan
cuanto antes las menos agradables.

¡Todas las emociones son necesarias!



Observo



Me paro ¡STOP!



Tomo conciencia de las sensaciones físicas que hay en mi cuerpo. Me doy cuenta de mis pensamientos, de mis emociones...

¡ESCRIBIRLO
AYUDA!





Me permito
conectar
con todo ello,
no huyo



Dejo que FLUYA.
Nada es PERMANENTE,
todo viene y se va





Vivo

Continuo viviendo

Cuido mis COMIDAS



Practico
EJERCICIO
en casa



Realizo actividades
AGRADABLES...

Leer, coser,
cantar...



Ver películas, series...

Cuidar
plantas,



A top-down view of a white ceramic cup filled with dark coffee, sitting on a light-colored wooden tray. To the left of the cup are three light green macarons with a darker green filling. The tray is decorated with fresh green leaves and stems. A white napkin with the handwritten text "enjoy the little things" is placed in the foreground. A semi-transparent white box in the upper right corner contains the Spanish text "Hay muchos ejemplos".

Hay
muchos
ejemplos

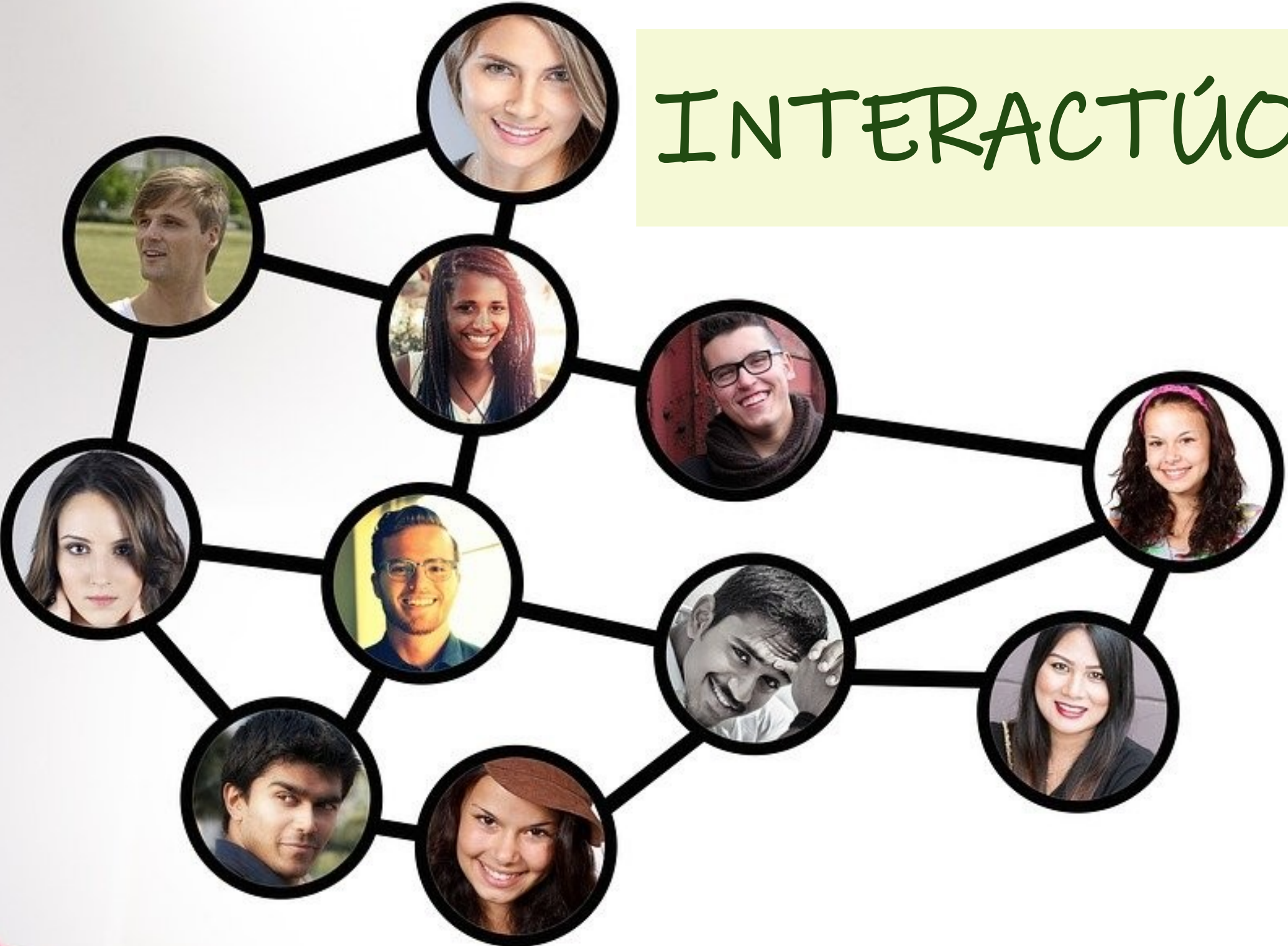
enjoy
the
little
things

Aprovecho el
TIEMPO
extra



Inicio o retomo
actividades
pendientes
u olvidadas

INTERACTUÓ



Me apoyo en mi familia y en mis amigos/as, vecinos/as
y compañeros/as. Comparto emociones, pensamientos,
dudas... RÍO, LLORO



*CUIDO mis relaciones sociales, familiares
(llamadas, video-llamadas...)*



DESCANSO



Mantengo unos hábitos adecuados
del SUEÑO e HIGIENE
(duchas con atención plena, baños relajantes....)



A woman with long brown hair, wearing a red t-shirt, is sitting in profile by a window. She has her eyes closed and a serene expression, suggesting she is practicing a relaxation technique. The window behind her shows a bright outdoor scene with green foliage and a yellow flower. The lighting is soft and natural, coming from the window.

PRACTICO relajación,
mindfulness, yoga,
pilates.

Visualizo situaciones
AGRADABLES
pasadas o futuras.

VALORO estar vivo.
AGRADEZCO
lo que tengo cada día





PORQUE YO
ME CUIDO
EMOCIONALMENTE
Por mí mismo
Por los demás

Pero si aún así
el ESTRÉS
me come



O el ABATIMIENTO me atrapa
y me paraliza





Paro un momento
y sigo estos
CONSEJOS

A close-up photograph of a woman with her eyes closed, appearing to be in a state of relaxation or meditation. She has her hand placed on her chest. The background is a soft, out-of-focus outdoor setting with warm, golden light, suggesting a sunset or sunrise. The overall mood is peaceful and serene.

RESPIRO
lentamente
Durante
un minuto

cojo aire por la nariz
y lo echo por la boca
en el doble de tiempo
que tardo en cogerlo.
Siento como entra
y sale de mí

Trato de
sentir CINCO
SONIDOS
en torno a mí



Presto atención a
CINCO SENSACIONES DE TACTO en mi cuerpo
(pies, manos, cabeza, espalda...)




MIRO 5
OBJETOS
que tengo
a mi alrededor





Estas acciones
me traerán
de vuelta al
momento
PRESENTE
y me ayudarán
a recuperar el
CONTROL



Y recuerdo que
ESTOY SEGURO
en mi casa

Y aprovecho esta
EXPERIENCIA para mi
CRECIMIENTO
personal



Elaborado a partir de una infografía realizada por el Servicio Extremeño de Salud (SES) con recomendaciones para sus trabajadores y elaboración propia.

Fotografías: unsplash.com y pixabay.com

José Antonio.

