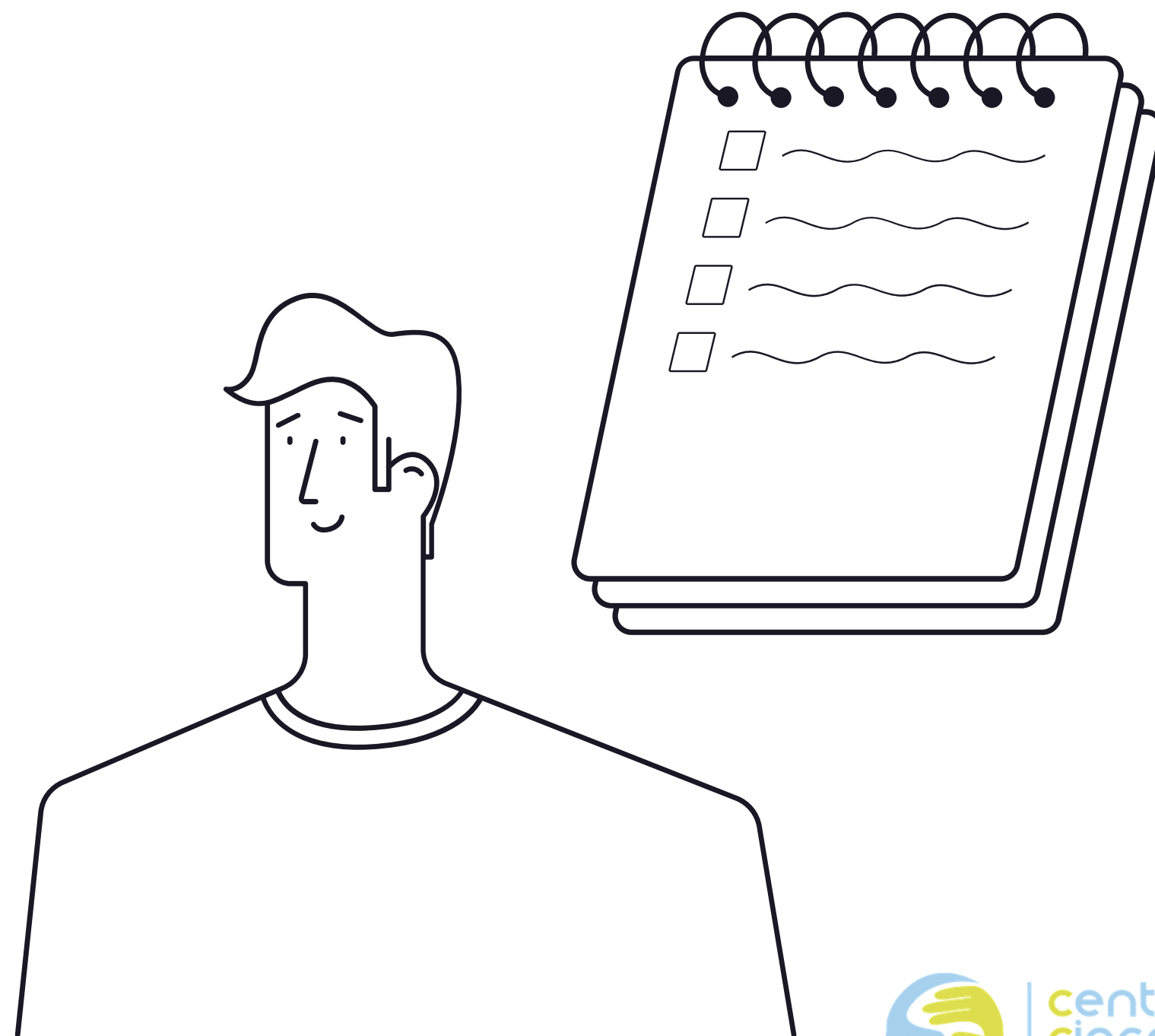




**Superar la
cuarentena sin
volvernos locos**

¡VAMOS A ORGANIZARNOS!

Diseñar un horario para estos días nos ayudará a mantenernos ocupados y a poner estructura a nuestro día.

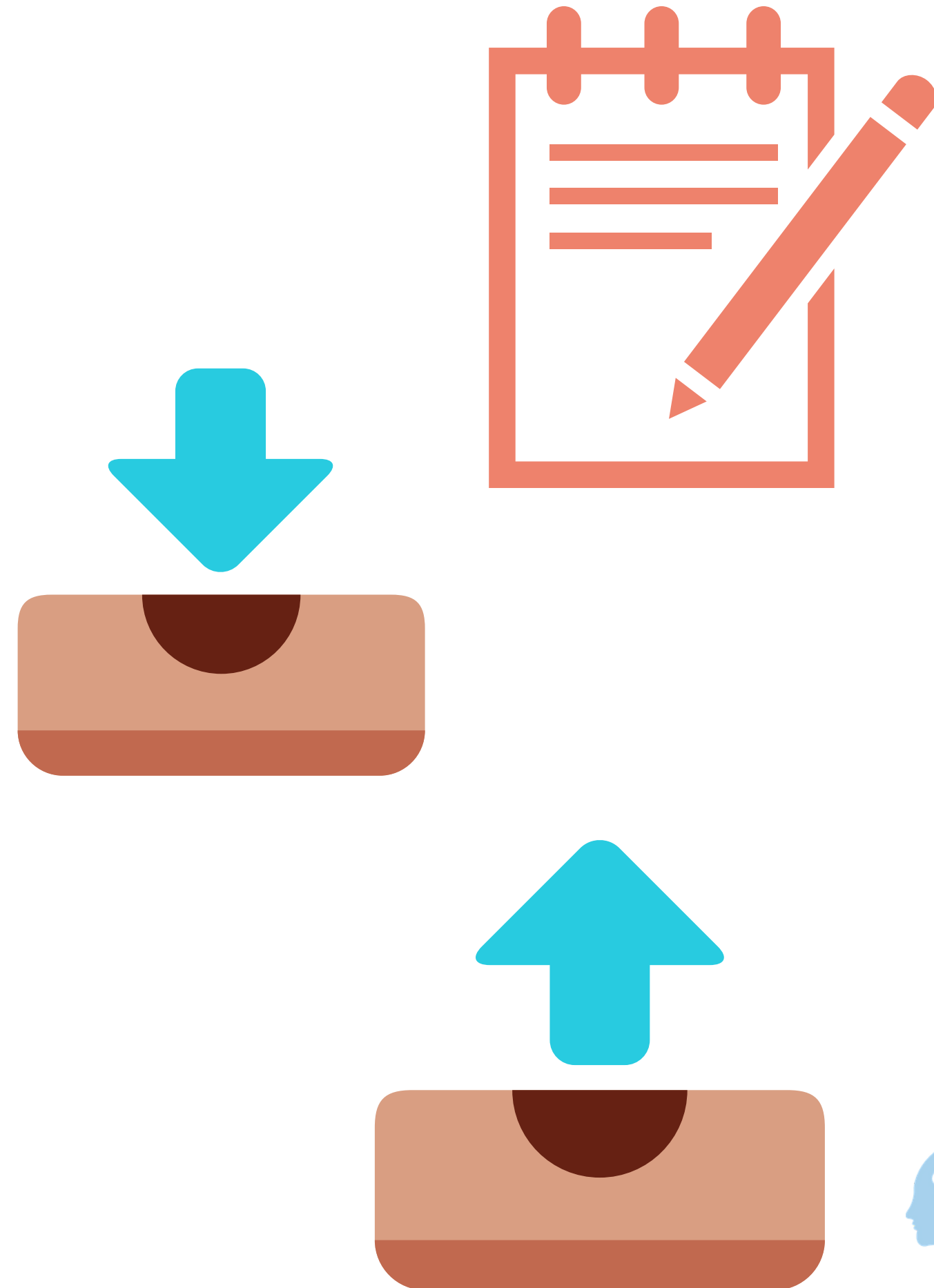


¿Y SI NO ME GUSTAN LAS RUTINAS?

¡Juguemos!

Escribimos todos los quehaceres
diarios con el tiempo estimado
de duración.

Metemos en una caja todo
y ...vamos sacando papelitos!



Juegos en familia

Comidas

Teletrabajo/
Tareas Escolares

Tareas
domésticas

¿QUÉ PODEMOS
INCLUIR?

Higiene/ Cuidado
personal

Ejercicio

Descanso -
Meditación

Ocio
Individual

TELETRABAJO Y TAREAS ESCOLARES



- Teletrabajo: tienen claro lo que tienen que hacer.
- Tareas escolares: si tus hijos necesitan ayuda, incluye este periodo de tiempo en el horario, ya que sino, podrías sentir que te quitan tiempo del tuyo y que no avanzas.
- Autónomos: si no puedes trabajar ni teletrabajar, puede ser un momento para reinventarse.. ¿Qué más podrías ofrecer?

EJERCICIO

¡Bienvenidas endorfinas!
por este motivo después de
entrenar nos sentimos
muchísimo mejor.

El estrés lo tendrá mucho
más difícil para
desestabilizarnos,



Hemos recargado pilas y
generalmente estamos más
tranquilos.

Si lo hacemos en familia, puede ser
más divertido y podremos
instaurar una rutina saludable
(y de paso.. agotamos a los
peques, que lo van a necesitar).



MEDITACIÓN Y DESCANSO

RELAX

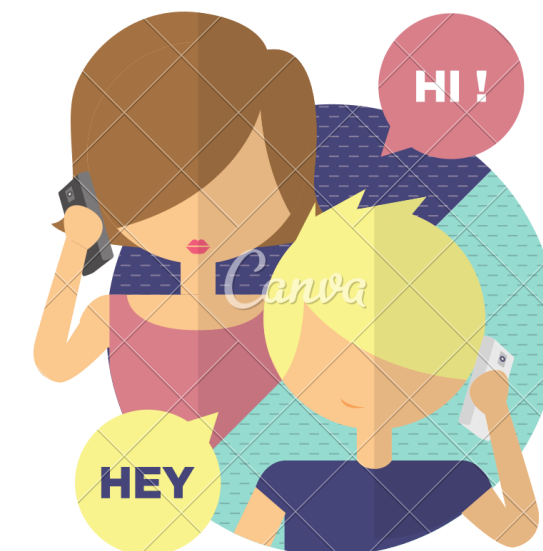
Aprovechemos para incluir la meditación o relajación en nuestro día a día.

A veces es suficiente con unos minutos de respiración, no tiene porque ser "una pérdida de tiempo", vivimos muy acelerados y nos ayuda a conectar con nosotros mismos y a regular nuestro cuerpo.



(Nunca hemos dispuesto de tanto tiempo)

OCIO INDIVIDUAL



Al estar tod@s junt@s en casa podemos sentir que hemos perdido por completo nuestra intimidad. Elegir un rato en el que cada uno haga lo que le apetezca, puede servir para que "esas ganas de matar a alguien" que podemos haber desarrollado ante la cuarentena, se disipen.

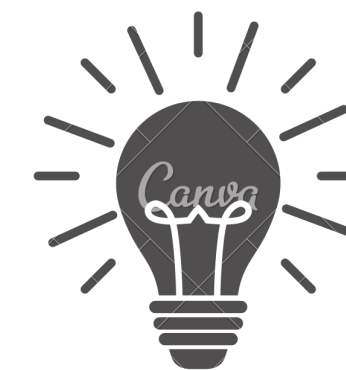


Si hay niñ@s en casa, nos podemos turnar para que cada uno tenga su ratito.



HIGIENE Y CUIDADO PERSONAL

Pasar todo el día encerrados en casa con pijama, puede estar bien en ratitos del fin de semana... pero 15 días en pijama y sin duchar... puede ser terribleeee!! no sólo para nosotros...el que está a nuestro lado...tiene olfato!



"Está demostrado que verse guap@ influye en la autoestima, y para 4 cosas que podemos hacer...ino vamos a perder la oportunidad de sentirnos mejor!"

TAREAS DOMÉSTICAS

Por fin tenemos tiempo para darle la vuelta a los armarios, limpiar a fondo la cocina, el baño, hacer un buen reparto y compartir el cuidado y limpieza de la casa,



¡Y quien no sepa, a aprender!

Si tienes hijos, y aún no colaboraban en estas actividades, es un gran momento para comenzar.

COMIDAS

Siempre nos andamos quejando de que no tenemos tiempo para cocinar, seguir una dieta equilibrada... hacer esos platos que tanto tiempo requieren...

Organizar lo que vamos a comer nos facilita la tarea y puede resultar útil para preparar la lista de la compra adecuadamente.



JUEGOS EN FAMILIA



Compartir tiempo de calidad juntos, darle a la imaginación, disfrutar, crear, pensar, leer... son cosas para las que ahora tenemos un montón de tiempo y la oportunidad de generar nuevos y buenos hábitos.

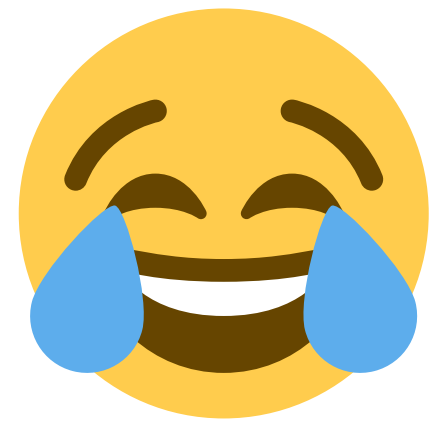
Cada miembro de la familia puede elegir un juego, meterlos en una caja e ir sacándolos, hacer manualidades, elegir un buen libro, desempolvar los juegos de mesa de los cajones, jugar a las películas... son muchas las ideas que podemos encontrar.

¡COSAS A TENER EN CUENTA!



La expresión de las emociones en momentos de incertidumbre como éste, es muy importante.

Comunícate con los tuyos y escúchales con cariño, respeto y comprensión, todas las opiniones son válidas. .



Podemos elegir un ratito al día para compartir las cosas buenas y malas, y ofrecernos alternativas ante las situaciones más complicadas.



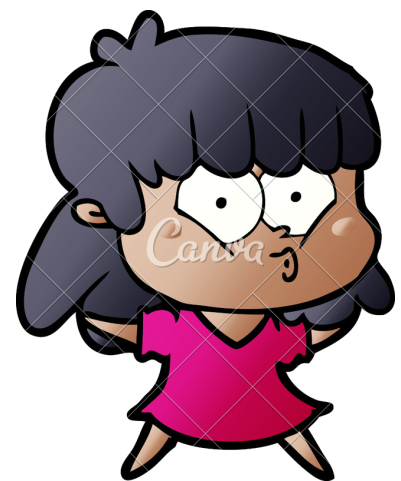
GESTION DE CONFLICTOS

Ahora que tenemos espacio reducido, y no podemos dar un portazo y salir a airearnos...(a no ser que toque hacer la compra o sacar al perro), podemos empezar a poner en práctica diferentes herramientas para gestionar conflictos.

1 ¡Pensemos antes de hablar! saber qué ha pasado para poder explicar al otro lo que nos ha molestado
(sin interpretaciones, quitamos la intención)

2 Tomémonos nuestro tiempo para comunicarlo sin atacar, Tengamos en cuenta que cuando me siento atacado, dejo de escuchar para defenderme

3 Verbalicemos lo que nos molestó, cómo nos sentimos, y ofrezcamos otras posibilidades o manera de hacer las cosas. ¡A veces no cambiamos porque no sabemos cómo!



Antes de gritar
RESPIRA HONDO

Si necesitas encerrarte un rato,
intenta decirlo sin levantar la
voz, para que el otro lo
entienda y te ceda ese espacio.

Es normal que estemos más
susceptibles, si hay algo que sabes
que molesta...intenta evitarlo o
hacerlo lo menos posible.

Expresa tus emociones, que los
demás las conozcan les ayuda a
anticiparse e interpretar tus posibles
respuestas.



¡gracias!

#QUEDA TENE CASA

CENTRO CINCO SENTIDOS