

Mientras cuidas de tus seres queridos, recuerda cuidarte a ti mismo.

1. Sé Consciente

Consulta contigo mismo constantemente. Pregúntate, ¿cómo te sientes? ¿Has estado bebiendo agua? Tu cuerpo te dirá lo que necesita cuando tu se lo preguntes. Una gran herramienta para esto es el "Juego de las Cinco Cosas". Siéntate cómodamente donde sea que estés y piense en cinco cosas que puedes sentir, oír, ver, oler y saborear. Esto se puede hacer en cualquier lugar y en cualquier momento y es útil configurar recordatorios en tu teléfono para hacerlo cada cierto tiempo.

2. Sé Creativo

Encuentra un arte expresivo y ámate. Nuestro cerebro emocional responde bien a las artes creativas, y es una excelente manera de liberar sentimientos negativos y generar energía. Encuentra algo creativo que disfrutes o que siempre hayas querido aprender y da todo de ti mismo (baila, escucha música, escucha música y canta / toca). Fíjate lo aliviado que podrás sentirte.

3. Entretente

Encuentra ligereza y humor en cada día. Hay mucho de que preocuparse y con buenas razones. Contrarresta esa pesadez con algo divertido cada día: videos en YouTube, un show de comedia en Netflix, una película divertida - todos necesitamos un poco de alivio cómico en nuestro día, todos los días. Date permiso para disfrutarlos.

4. Meditación / Relajamiento

- a) Relajamiento Muscular. Aprieta tus manos haciendo puños tan fuertes como puedas y suéltalas. Tensa todo tu cuerpo y suéltalo. Esto te ayuda a disipar la energía negativa que se presenta y se acumula durante un momento de estrés.
- b) Respiraciones Profundas. Inhala llenando tus pulmones tanto como puedas, luego exhala liberando todo lo que dejaste entrar y repítelo hasta diez veces. También puedes respirar normalmente y contar cuántos segundos te tardas en exhalar por completo. Continúa respirando y cuenta los segundos en tu exhalación. Repite hasta que tu exhalación sea lo más larga posible.

5. Mantente Activo

Mueve tu cuerpo a lo largo del día. Comprométete a realizar tus formas preferidas de ejercicio, como caminar, un entrenamiento en línea de 30 minutos, yoga, etc. e intenta hacerlo la mayoría de los días de la semana.



6. Límites

- a) **Físicos:** Encuentra un lugar que sea tuyo. Esto puede ser difícil, pero incluso si estás al aire libre o en un espacio pequeño, encuentra un espacio que sea tuyo. Permítete ir allí al menos una vez al día o según sea necesario, para recuperar el aliento. Está bien si lloras allí.
- b) **Sociales:** Edita tus redes sociales. Silencia o deja de seguir las cuentas que provocan ansiedad. Usa las redes sociales como una forma positiva de conectarte con otras personas, pero limita el tiempo de uso si te causa molestias.
- c) **Noticias:** encuentra tu medio de noticias de confianza preferido e ingresa ocasionalmente, pero pon límite al tiempo para verlo o escucharlo. Escuchar repetidamente ciertas noticias puede ser molesto.
- d) **Respetar a los demás:** Brinda el espacio físico y emocional para que todos en tu hogar mantengan sus responsabilidades y se apoyen mutuamente mientras trabajan desde casa, toman clases en línea, hacen ejercicio y se conecten virtualmente con amigos.

7. Organiza tu día

Proporciona a tu familia un horario semiestructurado para que sirva como punto de partida o base de operaciones al cual puedas regresar cuando sea necesario, pero tómense el tiempo para cumplirlo perfectamente. Un cronograma es para ayudar a formular alguna estructura, pero no pretende agregar presión. Deje espacio para un descanso extra, juegos y poner en práctica la creatividad.

8. Se amable contigo mismo y continúa siendo positivo.

Baja las expectativas y se amable contigo mismo. Trata de encontrar algo que puedas hacer todos los días (es decir, leer un libro que te guste, escribir un diario, escuchar música o meditar). También puedes usar tu tiempo para pensar en algunos pensamientos positivos y escribirlos o decírtelos a ti mismo durante todo el día.

9. Ponte a prueba

Divide tus días en momentos, enfocándote en cualquier desafío poniéndolo de un tamaño que pueda ser manejable. No tenemos una hoja de ruta para esto. No sabemos qué pasará en un día, una semana o un mes a partir de ahora. Encuentra lo que puedas realizar y establece una marca de tiempo en el futuro para que te enfoques en ese desafío. Toma cada momento del día a la vez y vence el estrés de a pocos.

10. Conexión

Programa llamadas telefónicas, chats de Zoom, llamadas de Facetime y otras formas de conectarte con tus amigos y familiares. Comparte tus experiencias con otros y pregúntales cómo pueden apoyarse mutuamente. Permite que otros te apoyen a ti y a tu familia mientras les ofreces tu amistad, los escuchas, y compartes consejos sobre lo que funciona para ti.