

HERRAMIENTAS PARA SOBRELLEVAR EL CONFINAMIENTO

(y la vida en general)



A través da subvención destinadas á realización de programas de interese xeral para fins de carácter social dirixidos á promoción da igualdade entre mulleres e homes e de prevención e loita contra a violencia de xénero, con cargo asignación tributaria do 0,7% do IRPF, xestionadas pola Secretaría Xeral da Igualdade da Vicepresidencia e Consellería de Presidencia, Administracións Públicas e Xustiza da Xunta de Galicia

AUTOCUIDADOS

La situación de aislamiento provocada por el COVID19 puede hacer que nos sintamos desmotivadas, desganadas y bajas de autoestima. Es completamente normal y sin duda será pasajero, pero cuanto antes tomemos medidas, antes nos sentiremos mejor. Por eso, queremos proponerte algunas herramientas de autocuidados para hacer esta cuarentena más llevadera:

1 No te aisles.

Si vives sola, trata de mantener conversaciones telefónicas diarias. Si tienes la oportunidad, puedes realizar videollamadas con tus seres queridos, chats grupales...

Si vives con alguien, es probable que tanto tú como la otra persona necesitéis espacio y momentos a solas. Pero también podéis realizar algunas actividades en común: hacer la comida, hacer deporte, engancharos a una serie nueva...

Recuerda que es normal sentirte triste, estresada, sin ganas... En estos casos puedes utilizar la regla de los ocho segundos: dedica ocho segundos a realizar una actividad que a priori no te apetece (como por ejemplo, llamar a alguien por teléfono, o salir a aplaudir al balcón), verás como después la actividad fluye más fácilmente y tú te sientes mejor al haberla realizado.

2 Evita el exceso de información.

Si quieres mantenerte enterada de las noticias, establece una rutina y no te excedas. Puedes dedicar media hora o cuarenta minutos diarios a ver las noticias, con eso será suficiente para estar al día sin sentirte agobiada.

Procura no hacer caso de la información que viene de fuentes poco fiables, como las cadenas de WhatsApp o muchos de los artículos que podemos leer por internet.



3

Establece rutinas (¡y cúmplelas!)

Al establecer rutinas, nuestra cabeza se prepara para todo lo que tenemos que hacer, y por tanto la libramos de la preocupación de tener que llenar el día de tareas sin saber por donde empezar... Las rutinas aumentan nuestra eficiencia, benefician nuestra salud mental, traen orden a nuestras vidas, mejoran la calidad del sueño... Vamos, que nos sobran motivos para implementarlas. Lo mejor será que crees la rutina que a ti te venga mejor, pero aquí te damos algunos ejemplos:

9h - Me despierto, me lavo la cara y preparo el desayuno. Procuro que se trate de un desayuno saludable que me proporcione energía para todo el día. ¿Qué tal un café y unas tostadas con tomate?

10h - Realizo mi deporte favorito. Pueden ser rutinas de mantenimiento, Yoga, Zumba, Crossfit... Hay muchos recursos gratuitos en la plataforma www.youtube.com, como por ejemplo **GymVirtual**. Recuerda empezar poco a poco e ir aumentando la intensidad a medida que pasan los días para evitar lesionarte.

11:30h - Me ducho. Puedo aprovechar este momento para escuchar algo de música relajarme.

12 - 13h - Realizo las tareas del hogar: hago la cama, paso la escoba... además de las tareas diarias, puedes aprovechar el tiempo en confinamiento para realizar tareas más costosas, como organizar los armarios o limpiar las ventanas.

13h - Preparo la comida. Dedicar tiempo a cocinar, si te gusta hacerlo te ayudará a despejarte, y si no le tienes el gusto cogido a la cocina... aprenderás poco a poco y lo aprovecharás en el futuro. Aprovecha este momento para realizar comidas más elaboradas y saludables. Para que te resulte más sencillo, puedes **realizar un planning de comidas** y **preparar listas de la compra** que incluyan varios tipos de legumbres, así también podrás ver reducido el importe de tus compras.

14:30h - Descanso. Puedo dedicar este rato a ver las noticias, alguna película o serie, leer, dibujar, hacer un puzzle...

16:30h - Mantengo contacto. Es momento de descolgar el teléfono y hablar con tus seres queridos.

18h - Después de la energía que me ha dado hablar con mis seres queridos, es buen momento para formarme con un curso online, leer un libro especializado en una materia que me interese, realizar tests de conducir, buscar empleo (preparar una carta de presentación, mejorar mi CV, actualizar mis perfiles, buscar ofertas...). En definitiva, **realizar actividades formativas que mejorarán mis habilidades de cara al futuro**.

20h - Preparo la cena. Después de cenar puedo realizar una rutina de meditación, escribir en un diario mis pensamientos durante el día, colorear un libro para adult@s... vamos, cualquier actividad que me relaje y me **prepare para irme a dormir**.





Recuerda cambiarte de ropa.

Para mantener intacta nuestra salud mental, es importante centrarnos en aquellas cosas que podemos controlar (qué como, cómo me visto, el deporte que hago...) en lugar de aquellas que no podemos controlar, como la propagación del virus, la duración del Estado de Alarma...

Cambiarnos de ropa durante el día nos ayudará a darle una estructura, y lanzará señales a nuestro cuerpo. Por ejemplo, si estoy en pijama todo el día, mi cuerpo puede reaccionar pasándose el día adormilado, mientras que si me pongo ropa de deporte entenderá que tiene que activarse. Esto me ayudará, entre otras cosas, a **reducir el insomnio, mantener una estabilidad y sentirme a gusto con mi imagen.**

GESTIÓN DE LAS EMOCIONES

Dado que estamos viviendo un período extraordinario con unas características muy concretas, es completamente normal que nos afloren diferentes emociones... Para no dejarnos llevar por estas emociones, lo primero que debemos hacer es *identificarlas*. Recuerda que no existen emociones "buenas o malas" ni "positivas o negativas", todas las emociones son necesarias y pueden ayudarnos en un momento determinado, aunque sean desagradables.

Imagina que estás yendo de tu habitación a la cocina y en medio del pasillo te encuentras un león. Es poco probable que esto vaya a pasar, pero ¿a que te morirías de miedo? Esta emoción estaría lanzando mensajes a tu cuerpo "no te acerques", "sal de ahí"... El miedo nos ayuda a protegernos.

Las emociones más representativas en estos momentos de confinamiento son la frustración y el miedo. Es normal que nos sintamos así, porque nos encontramos ante un enemigo desconocido, y se nos plantean muchas dudas que nos hacen sentir incertidumbre: ¿Cuándo terminará todo esto? ¿Qué pasará si me contagio? ¿Cómo puede afectar a mis seres queridos..?

Como hemos visto antes, centrarnos en aquello que podemos controlar y dejar a un lado aquello que no podemos, será una buena estrategia para sentirnos protegidas.



Muchas veces nuestra gestión emocional se basa en dos maneras de actuar: o bien nos centramos demasiado en una emoción, provocando que si estamos, por ejemplo, tristes, estemos muuuucho más tristes, o bien las reprimimos, las enjaulamos y no las dejamos salir.

Verbalizar y expresar una emoción puede ayudarnos a sentirnos mejor: nos ayuda a identificarla, nos aporta claridad y nos puede hacer sentir la comprensión del quien nos escucha.

Pero expresar las emociones no siempre es fácil. Otra forma de afrontarlas puede ser:

- 1 Etiquetarla:** pregúntate a ti misma, ¿cuál es la emoción que estoy sintiendo? Nos posicionamos como observadoras. ¿Dónde la siento? Quizás en el pecho, en la garganta, en el estómago...
- 2 Aceptarla:** aceptamos que la emoción, la integramos sin juzgarla. De esta manera verás como se va disolviendo...
- 3 Dar las gracias.** Agradecemos a nuestro cuerpo por las señales que nos ha enviado.

De nuevo, si estas emociones surgen de una situación que puedo controlar, ahora podré actuar de la manera correcta. Si no puedo controlar la situación, al menos podré controlar mi cuerpo.

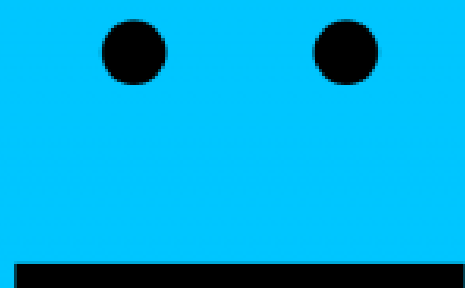
Las emociones más comunes que podemos sentir son: la alegría, la tristeza, el miedo, la ira y el asco. Y de ellas derivan muchas otras: el abandono, la ausencia, la culpa, la dignidad, la esperanza...

Ahora conoces mejor las emociones y una buena forma de afrontarlas, pero aunque pueda parecer sencillo, una buena gestión de las emociones requiere tiempo y práctica. Si te encuentras desbordada y necesitas hablar con alguien que sepa escucharte y dotarte de recursos para afrontar tu situación, dispones de varios **teléfonos gratuitos donde te brindarán ayuda psicológica durante el Estado de Alarma**, todos los días de la semana de 9 a 20h:



91 700 79 88
(Estatal)

900 400 800
(Xunta de Galicia)



PLAN DE SEGURIDAD

Durante el confinamiento, muchas mujeres están viviendo situaciones de violencia por parte de sus parejas. Si este es tu caso, o conoces a alguna mujer que esté pasando por algo similar, recuerda o recuérdale: #noestásola.

En esta sección queremos facilitar recursos para salir de esa situación. Puede que durante el confinamiento, pensemos que los albergues están abarrotados, que todos los recursos están colapsados y que no hay forma de huir. Esto **no es cierto**. En todas las Comunidades Autónomas existen organismos dedicados a encontrar soluciones. Actualmente, dada la urgencia de encontrar alojamiento para aquellas personas que no pueden convivir con sus parejas, se están facilitando habitaciones en hoteles para mujeres, hijos e hijas en esta situación.

Si estás en peligro o necesitas información...



EMERGENCIAS:

112 (Emergencias)

091 (Policía Nacional)

062 (Guardia Civil)

INFORMACIÓN

016 (Información)

900400273 (Secretaría Xeral de Igualdade)



Descarga las APP:

EMERGENCIAS:

• **AlertCops** envía un aviso a la policía con tu ubicación en caso de emergencia.

INFORMACIÓN:

• **Escapp**

<http://igualdade.xunta.gal/es/recursos/aplicacion-escapp>

MAIL INFORMACIÓN: 016-online@mscbs.es



Si necesitas chatear por WhatsApp sobre tu situación: **682916136 / 682508507**



Si necesitas información jurídica...

<http://igualdade.xunta.gal/gl/content/asesoramento-xuridico-online>

GUÍA DE RECURSOS VIRTUALES

Cuidados básicos:

Si por tu situación no pudieses salir de casa: llama al **010** (Ayuntamiento), te asignarán a una persona voluntaria que puede hacerte la compra, ir a la farmacia por ti... También puedes utilizar este teléfono para cualquier duda en relación con la Administración del Ayuntamiento (ayudas, plazos...).

Cultura:

Planetalibro.net es una plataforma que facilita muchos títulos en PDF de manera gratuita.

Si no disfrutas mucho de la lectura, no dispones de ebook, tablet o cualquier soporte cómodo, o por cualquier motivo te cuesta leer, te recomendamos escuchar Audiolibros o Podcasts. En Storytel tienes dos semanas de prueba gratuitas.

También puedes culturizarte viendo conferencias a través de Youtube, una de las plataformas más famosas es TEDxTalks.

Empleo:

Desde Fundación Érguete compartimos cada día ofertas de empleo en nuestro tablón de anuncios. Recuerda que durante el Estado de Alarma seguimos trabajando para ayudarte con tu Búsqueda Activa de Empleo.

Deporte:

Web Concello Coruña: Deporte para todos los niveles.

Gymvirtual: Ejercicios cardiovasculares y de fuerza, muy amenos y dinámicos.

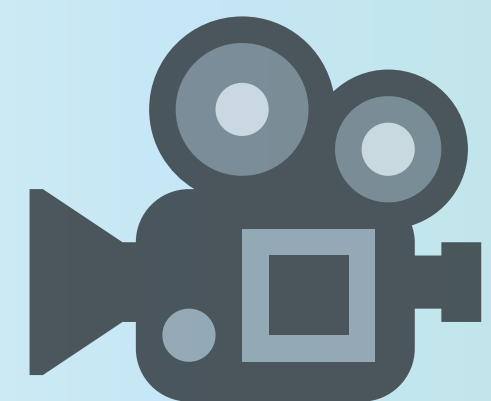
Yoga Online: Videos para aprender a realizar Yoga desde nivel básico.

Gobierno:

El Gobierno de España ha facilitado el [siguiente enlace](#) para estar al día de todas las medidas creadas en base al COVID19.

Cine:

A través del siguiente enlace de RTVE dispones de varios títulos gratuitos online para ver durante la cuarentena.

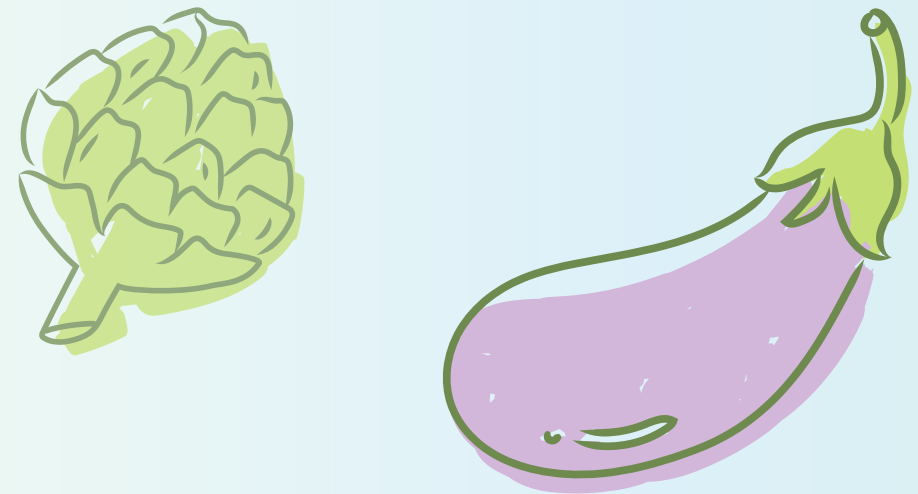


Manualidades:

Aquí tienes un [canal de Youtube](#) dedicado al Do It Yourself (DIY), o lo que es lo mismo, "Hazlo tú mism@".

Cocina:

Aquí tienes el canal [Cocina para Todos](#), con videorecetas de cocina aptas para todos los públicos.



Información Verificada COVID19

[Cruz Roja](#) facilita al público información verificada sobre el COVID19 y cómo prevenirlo.

IDIOMAS

Aprende idiomas de manera gratuita gracias a la sencilla y divertida plataforma [Duolingo](#), disponible en PC y móvil.

FORMACIÓN:

[The Adecco Group](#) ha habilitado +70 programas formativos gratuitos para realizar durante 10 días. Puedes registrarte en la web para ver el catálogo y solicitar tus cursos hasta el 22 de mayo.

