



DE LA RUTINA

Sabemos que en este tiempo de cuarentena podemos perder un poco esa rutina a la que veníamos acostumbrados y esto puede generarte malestar; por eso traemos estos 6 pasos sencillos para ayudarte en este momento de cambio y buscar 24 horas de protección a la salud mental.



Alimentación

Estar en casa nos permite volver a comer esos ricos platillos que tanto disfrutamos, empezar un hábito de alimentación diferente y hasta inventar nuevas recetas. Pero pareciera que a veces, estar en casa hace que nos “descuadremos” en esta esfera.

Toma las 5 comidas que regularmente haces; intenta que sean a la misma hora, puesto que si juntas el desayuno con el almuerzo es muy probable que tengas hambre más rápido y comas una cantidad de alimentos más grande de la que habitualmente ingieres. No olvides comer frutas y verduras.



Sueño

Duerme, pero no por más de lo habitual; si bien este es un momento para poder descansar, tampoco la idea es pasar todo el día en cama durmiendo.

Ten un horario para ir todas las noches a la cama; eso te permitirá mantener el hábito del sueño que tenías antes de entrar en cuarentena y disminuir además que se presenten momentos en que te cuesta dormir en la noche porque te has venido levantando muy tarde.

No comas en la cama, tampoco estudies o leas allí; la cama está diseñada para dormir; eso ayudará a que tu cerebro siempre asocie ese lugar para el descanso y el sueño.

Si tienes hijos pequeños, recuerda que es muy importante que hagan siesta al mediodía; es una actividad que “carga la pila”, da energía y fortalece procesos de aprendizaje y atención.



DE LA RUTINA



Trabajo y educación

La modalidad virtual tanto para clases como para trabajo es por supuesto la estrategia más usada en la actualidad.

Localiza un espacio en tu casa para esta actividad; establece un sitio de trabajo o estudio y desarrolla tus labores allí.

Si bien no te vas a poner el uniforme del trabajo o del colegio, recibe tus clases o reuniones de trabajo siempre con ropa cómoda pero jamás en pijama.

Recuerda que todos tenemos un tiempo máximo de concentración; no te quedes más de 3 horas en el computador sin tomar una pausa activa, y con los niños, no utilices espacios mayores a 1 hora para una clase; su tiempo de atención es más corto que el nuestro y si le permitimos que tome pausas cada hora, seguramente va a ser más fácil adquirir un nuevo conocimiento.



Ocio y juego

Sí; de lunes a viernes mantén la rutina que habitualmente tendrías ya sea en el colegio, universidad o trabajo, pero los fines de semana es importante que dediques tiempo a tus hobbies, incluso dentro de casa.

Retoma juegos como el parqués, stop, escondidas, entre otros; son muy divertidos y puedes hacerlo en tu hogar.

Comparte tiempo libre en familia y conserva el contacto con tus amigos a través de redes sociales; recuerda, estamos en distanciamiento físico pero no social.



DE LA RUTINA



Relajación / Meditación

Toma un momento para ti; sabemos que este no es un momento particularmente tranquilo; pueden aflorar muchas emociones incómodas, pero meditar, hacer mindfulness u otros ejercicios de relajación te ayudarán a estar más en calma.



Actividad física

¡Mueve tu cuerpo! Aprovecha este tiempo para aprender a bailar un nuevo ritmo, para montarte a esa máquina que tienes en casa y que no usas por falta de tiempo, para saltar la cuerda o para hacer fuerza con pesas; incluso, si no tienes pesas, usa botellas de agua.

La actividad física es otra estrategia valiosa que nos ayuda a mejorar nuestro estado de ánimo y por supuesto, nuestro estado de salud.

Recuerda que si pones en práctica estas estrategias diariamente, podremos construir hábitos saludables de vida dentro del periodo de cuarentena y nuestra salud mental se verá muy favorecida.