

## PAUTAS PSICOLÓGICAS PARA EL DÍA A DÍA



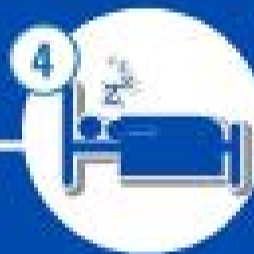
2  
Busca  
información  
adecuada



1  
Organiza  
y planifica tu día



3  
Contacta  
virtualmente



4  
COME,  
RESPIRA, ESTIRA  
Y DUERME



6  
Se creativo/a



5  
Cuida  
de los/as tuyos/as



7  
CUIDA  
TU INTERIOR



## PAUTAS PSICOLÓGICAS PARA EL DÍA A DÍA

### JARRAIBIDE PSIKOLOGIKOAK EGUNEZ EGUNEKORAKO

Garrantzitsua da krisialdi batean gaudela ulertzea, Koronabirusak gure bizimoduarekin erabat haustea dakarrelako.

Derrigorrezkoa da osasun arloko gomendioei jarraitzea eta jende multzoengandik isolatzea eta urruntzea. Gainera, oso garrantzitsua da, egoera honen ondorioz, ziurgabetasuna, nahasmena, anbigutasuna eta beste hainbat sentimendu identifikatzea eta horiek izan ditzakegula aitortzea zein onartzea, kalteberak garela eta arriskuan gaudela sentiarazteraino. Horregatik, ahal den guztietan eta askotariko egoerak egon daitezkeela ulertuta, egoera horri aurre egitea komeni da, horretarako zenbait jarraibide psikologiko kontuan hartuta:

#### ANTOLATU ETA PLANIFIKATU EGUNA.

Etxean zaudenean, itxuraz ezer egin gabe, saiatu edukiz betetzen, ona izaten da norberak zer egin behar duen jakitea. Gogoratu une horiek etxekoekin batera antola ditzakezula, ekintza bakoitzerako ordutegiak ezarrita. Aprobetxatu burutu gabe duzun kontu hori egiteko...

#### BILATU INFORMAZIO EGOKIA

Bilatu informazio ofiziala. Ez jaso gehiegizko informaziorik eta ez lagundu buloak edo zurrumurruak zabaltzen,

Es importante entender que estamos en un momento de crisis ya que el Coronavirus está suponiendo una ruptura total con nuestro día a día.

Seguir las recomendaciones sanitarias y el aislamiento y distanciamiento social es una obligación y también es muy importante identificar, reconocer y aceptar que esta situación nos puede generar incertidumbre, confusión, ambigüedad ... pudiendo hacernos sentir vulnerables y en riesgo. Por eso es conveniente siempre que se pueda y entendiendo que la casuística puede ser muy diferente, que afrontemos esta situación teniendo en cuenta una serie de pautas psicológicas:

#### ORGANIZA Y PLANIFICA TU DÍA

os momentos en los que estés en tu domicilio sin nada que hacer aparentemente... intenta llenarlos de contenido, es bueno saber qué voy a hacer. Recuerda que puedes organizar estos momentos junto con las personas con las que convives estableciendo horarios para las distintas acciones. Aprovecha a realizar eso que siempre tienes pendiente...

#### BUSGA INFORMACIÓN ADECUADA.

Busca la información oficial. Evita la sobreinformación y ayuda a no propagar los bulos o rumores, ya que pueden provocar e intensificar angustia en uno mismo y en otros. Sé prudente y ayuda a transmitir mensajes constructivos.

norbere buruarengan eta besteengan larritasuna eragin eta areagotu baitezakete. Izan zuhurra eta lagundu mezu eraikitzaileak helarazten.

### JARRI HARREMANETAN MODU BIRTUALEAN.

Egon harremanetan lagunekin, familiarakoekin edo/eta lankideekin. Trukatu haiekin etxean egiten dituzun jarduerak; seguraski, haiek ere jarduera berriak erakutsiko dizkizute.

### JAN, ARNASTU, MUGITU ETA LO EGIN

Funtsezkoa da gure oinarrizko funtzioak zaintzea: loa, elikadura eta energia. Horregatik...

- Elikatu zaitez modu osasuntsu eta orekatuan.
- Arnastu: arnasa hartzeko eta meditatzekeo teknikaren bat ikasi eta praktikatu.
- Ariketa fisikoa: noizean behin luzamenduak eta bizkortzeko ariketak egiteko ohitura hartu.
- Hartu atsedena eta lo egin behar duzun beste eta dagokion moduan.

### IRUDIMENA SUSTATZEKO EDO/ETA BESTE BATZUEK ONDO EGITEN DUTENA KOPIATZEKO.

Aspaldidanik gauzatu gabeko jarduerak egin ditzakezu, jarduera berri bat ikas dezakezu mundu birtualaren bidez... Ikasteko asko dago eta!!!!

### CONTACTA VIRTUALMENTE

Mantente conectado con tus amigos/as, familiares y/o compañeros de trabajo. Intercambia con ellos/as tus actividades en casa, seguramente ellos/as también te mostrarán nuevas por hacer.

### COME, RESPIRA, ESTIRA Y DUERME

Es fundamental que nos centremos en cuidar nuestras funciones básicas: el sueño, la alimentación y la energía. Por ello...

- Aliméntate de manera sana y equilibrada.
- Respira: aprende alguna técnica de respiración y meditación y practícalas.
- Ejercicio físico: realiza una pequeña rutina de estiramientos y tonificación.
- Descansa y mantén una buena higiene del sueño.

### POTENCIAR LA IMAGINACIÓN Y/O COPIA LO QUE FUNCIONA EN OTROS/AS

Puedes realizar actividades que llevan tiempo sin realizarse, puedes aprender una nueva actividad a través del mundo virtual .... Hay mucho que se puede aprender!!!!

### CUIDA DE LOS/AS TUYOS/AS

Esta situación nos permite pasar tiempo con nuestros/as niños/as y mayores y

## ZAINDU ETXEKOAK

Egoera honetan gure umeeekin eta adinekoekin astia emateko eta denok batera ondo pasatzeko aukera dugu.

## ZAINDU ZURE BAITAN DAGOENA

Etxean gure ongizatea garatzeko eta hobetzeko, zaindu zure baitan dagoena, emozioak identifikatuz, barruko sentrazioak baretuz eta pentsamenduak ondo kokatuz; hori guztia prestatu duzun ekintza planari lotuta. Ongizatea lortzeko, lan egiteaz gain, emozioak, pentsamenduak, sentrazioak eta ekintzak orekatzen ikasi behar dugu.

Gogoratu naturala izan daitekeela asaldatuta edo nahastuta egotea... Sentitzen eta pentsatzen duzuna ez da kontu anormala. Aitzitik, anormala eta salbuespeneko den zerbait badago, COVID-19 dela eta bizi dugun osasun krisialdia da.

Orain, gure empatia adierazteko eta auzotasuna azaltzeko unea da. Horretarako, etxean geratuko gara, gure oraingo eta etorkizuneko beldurrak maneiatuko ditugu eta, egunez egun, isolamendu horren amaiera gero eta gertuago izango dugu. **Gogoan izan hau guzti hau inoiz amaituko dela** eta, orduan, horrek gure iragana osatuko duela, ikasitakoaz baliatuko garela eta gure egunerokotasunari berriro helduko diogula. Konfiantza izan zeure buruarengan, inguruan dituzunengan eta auzokoengan, **dena ondo aterako da** eta.

poder disfrutar juntos/as.

## GUIDA TU INTERIOR

Para desarrollar y mejorar nuestro bienestar en casa cuida tu interior identificando tus emociones, calmando las sensaciones internas y gestionando tus pensamientos; todo ello unido a tu plan de acción. Para lograr el bienestar debemos trabajar y aprender a equilibrar tus emociones, pensamientos, sensaciones y acciones.

Recuerda que puede ser natural que te sientas agobiado/a, que puedas sentir confusión... lo anormal no es lo que sientes y piensas. Lo anormal y excepcional es la situación de crisis sanitaria que estamos viviendo por el COVID-19.

Ahora es momento de expresar nuestra empatía y sentido de comunidad quedándonos en casa, manejando nuestros miedos presentes y futuros y permitiendo que este aislamiento, día a día sea uno menos. **Recuerda que esto pasará** y formará parte de nuestro pasado, haremos lecciones aprendidas y retomaremos nuestra cotidianidad. Confía en ti, en las personas que te rodean y en tu comunidad, **todo irá bien.**

