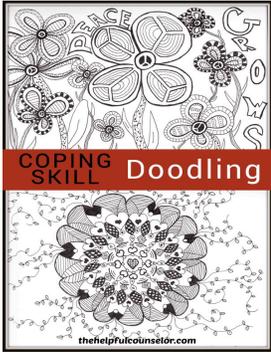


Calendario semanal para la calma y actividades de afrontamiento

* Participar en estas actividades puede ayudarnos a sentirnos mejor cuando estamos estresados o preocupados

	Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes
Actividad 1	<p>Cómo practicar la respiración diafragmática</p> <p>1. Trata de encontrar un lugar tranquilo sin distracciones. Acuéstate en el piso o recuéstate en una silla, afloja cualquier ropa apretada y quítate los anteojos o lentes de contacto. Apoya las manos en tu regazo o en los brazos de la silla. 2. Coloca una mano sobre la parte superior del pecho y la otra sobre el estómago. Inala, respira profundamente desde tu abdomen mientras cuentas hasta tres. Al inhalar, debes sentir que tu estómago se eleva. La mano en tu pecho no debe moverse 3. Después de una breve pausa, exhala lentamente mientras cuenta hasta tres. Tu estómago debe caer hacia abajo mientras exhalas. Si lo deseas, puedes decir una frase mientras exhalas, como "calma". 4. Continúa este patrón de respiración rítmica durante cinco a diez minutos hasta que te sientas relajado.</p>	<p>Efectos terapéuticos de la música:</p> <p>Ondas cerebrales</p> <p>La investigación ha demostrado que la música con un ritmo fuerte puede estimular las ondas cerebrales para que resuenen en sincronía con el ritmo, con ritmos más rápidos que brindan una concentración más aguda y un pensamiento más alerta, y un tempo más lento que promueve un estado tranquilo y meditativo.</p> 	<p>Relajación muscular progresiva y visualización:</p> <p>Este video es un excelente ejemplo</p>  <p>Para relajarte mejor, elimina cualquier distracción, como teléfonos, mascotas o televisión. Trata de encontrar un lugar tranquilo donde probablemente no te molesten. Prepárate para relajarte sentado o acostado en una posición que te resulte más cómoda.</p>	<p>Da o recibe un abrazo de oso:</p> <p>Abrazar permíte a tu cuerpo producir oxitocina, una hormona natural en tu cuerpo necesaria para la función del sistema inmunológico. un abrazo de 20 segundos no solo reduce la presión arterial, aumenta la sensación de bienestar y reduce los efectos físicos nocivos del estrés. ¡Tanto usted como su hijo cosecharán los beneficios!</p> 	<p>Hacer garabatos:</p>  <p>The best part of zen doodling is that it consists of repeated shapes. You can find a gran introducción a los garabatos zen aquí.</p>

**Actividad
2**

Rompecabezas:
Haga un rompecabezas con su familia para una noche relajante. Hacerlo juntos brinda la oportunidad de conversar y compartir sus pensamientos.



Yoga: ¡Es una gran manera de calmar tu mente y relajar tu cuerpo!



https://www.youtube.com/watch?v=bQ_uOLiyqj8

Hornear: Hornea con tu familia
Hornear es divertido, fácil y brinda una buena oportunidad para relajarse y hacer algo juntos.

https://www.youtube.com/watch?v=8_zM9lafC7A



Ejercicio: el mejor alivio del estrés: actividades simples no estructuradas



- Trabaja en el jardín
- Da un paseo lento en bicicleta
- Camina solo o con un amigo
- Lava el auto
- Practica actividades sin sentido o rítmicas, como caminar, rastrillar hojas o limpiar cajones

Imágenes guiadas para el manejo del estrés:



<https://www.verywellmind.com/using-guided-imagery-for-stress-management-3144610>

Recurso para padres

El autocuidado en los tiempos del coronavirus

 childmind.org/article/el-autocuidado-en-los-tiempos-del-coronavirus

Cuando se es madre o padre, el cuidado personal (autocuidado) suele quedar abandonado al final de la lista. Pero cuidar de uno mismo no es un lujo. Es esencial. Y durante estos momentos difíciles, cuando los niños están en casa y el estrés está en un nivel alto, es más importante que nunca. Estos son cinco consejos de nuestros médicos que pueden ayudar.

Busque tiempo para usted

En este momento, gran parte del tiempo personal que formaba parte de las rutinas diarias (viajes diarios al trabajo, pasar tiempo solo en casa, ir a la tienda, tiempo para socializar con los amigos) no está disponible para las personas que tienen niños en casa. Sin ese tiempo, tenemos que forzarnos para crear espacio para recargar y descomprimir. Esto podría ser algo como tomar una ducha o un baño, salir a caminar en el vecindario solo (o con su perro) o designar un momento para leer o simplemente relajarse después de que los niños se hayan acostado.

Priorizar opciones saludables

El estrés adicional y la falta de estructura que todos estamos experimentando en este momento pueden facilitar que lleguemos a caer en hábitos que se sienten bien en el momento, pero que pueden ser perjudiciales a largo plazo. “Asegúrese de comer adecuadamente, trate de dormir lo suficiente (¡pero no demasiado!) y cree una rutina que incluya actividad física”, recomienda Jill Emanuele, PhD, psicóloga clínica del Child Mind Institute. Esto no significa presionarse para ponerse en forma o no comer helado o ver varios episodios de sus programas favoritos. Significa ser considerado y ser consciente sobre cómo se está tratando a usted mismo y a su cuerpo.

Sea realista

“El perfeccionismo y el coronavirus no se mezclan”, dice David Anderson, PhD, psicólogo clínico del Child Mind Institute. “Es hora de ser extremadamente realistas, tanto en el trabajo como en la crianza”. Evite el agotamiento estableciendo expectativas realistas y siendo comprensivo con usted mismo si no puede cumplirlas. “Practique el perdón y la autocompasión”, dice el Dr. Anderson. Los padres deben recordar que estos son tiempos sin precedentes. “No hay libro de instrucciones para esta situación. Recuerde que está haciendo lo mejor que puede en un momento muy difícil. Tome un descanso y un respiro.

Establezca límites

La ansiedad está en ascenso en este momento. Con tanta preocupación e incertidumbre en el ambiente, puede ser fácil absorber los temores y preocupaciones de otras personas sin darse cuenta. Si tiene un amigo o familiar que tiene la costumbre de enviar noticias que muestran el peor de los casos o es propenso a enviar mensajes de texto que provocan ansiedad, practique un poco de distanciamiento emocional. Hágale saber que simpatiza pero que está tomando un

descanso de las noticias preocupantes o simplemente presione el botón de No Molestar. Cuando las cosas estén más tranquilas, retome la conexión con esa persona.

Vuelva a conectarse con las cosas que disfruta

Piense proactivamente en las cosas que puede hacer con este tiempo forzado en el hogar. Vuelva a ponerse en contacto con pasatiempos o actividades que disfrute, pero que ya no tiene tiempo para hacerlas o tome la decisión de aprender una nueva habilidad. Tal vez hay un proyecto de tejido que siempre ha querido probar, pero ha estado demasiado ocupado para hacerlo. O ha tenido la intención de aprender a usar agujas. Tal vez le encantan los rompecabezas pero con las prisas entre el trabajo y el hogar y cuidar a los niños, han pasado años desde que tuvo tiempo para hacer uno. Si tienen niños pequeños puede que estas actividades solitarias no sean realistas, busque actividades que puedan disfrutar juntos, como hornear pan o crear arte.

Finalmente, recuerde, ser amable con usted mismo no solo lo ayudará a mantener la calma durante este momento difícil, sino que también lo ayudará a garantizar que tiene la energía que necesita para cuidar bien a su familia. Cuando uno se está quedando sin fuerzas, cuidar a los demás podría reducir los recursos ya agotados hasta el punto de ruptura. Pero cuando prioriza sus necesidades, está llenando el tanque, tanto emocional como físicamente, y eso significa que estará en condiciones de ofrecer comodidad y cuidado a los demás cuando más lo necesitan.

Recursos del Child Mind Institute

**Regístrese para recibir consejos diarios en su bandeja de entrada sobre cómo apoyar a los niños durante la crisis de COVID-19. Los médicos de Child Mind Institute compartirán consejos sobre cómo estructurar el día en que los niños están atrapados en casa, controlar el comportamiento, equilibrar el trabajo y el cuidado infantil, practicar la atención plena y mucho más.

<https://signup.e2ma.net/signup/1917784/1800565/>