



# GUÍA PARA LLEVAR BIEN UN AISLAMIENTO

El coronavirus ha llegado,  
pero no para quedarse...

---

Cierran los colegios, los comercios, centros de día... Y además de recibir montañas de información mediática sobre la crisis del coronavirus, tenemos que estar 15 días aislados en nuestras casas. Mantener el orden y las rutinas será tan importante como hacer uso del tiempo libre incluso dentro de casa.

Sabemos que por la tipología de trabajo, muchos y muchas profesionales no podéis quedaros en casa. Sin embargo, creemos que esta guía puede venir bien a muchas personas así como a familiares o personas de vuestro entorno que sí que estén en casa. La responsabilidad social es compromiso de todos y todas.



## ¿Qué hace la mente en estos casos?

### 1. ¿Otra vez domingo?

Puede que al estar encerrado sientas que no sabes en que día exacto vives y tu sentido del tiempo se confunda.

### 2. (Suspiros y más suspiros)

Puedes sentir en tu cuerpo ansiedad y estrés de distintas formas (presión en el pecho, sensación de claustrofobia, agitación, etc.)

### 3. ¿Pero qué más va a pasar?

En estas circunstancias puede ser habitual ponerse siempre en lo peor.

### 4. Mensaje en una botella

Sensación de estar atrapado/a, de falta de libertad.

### 5. Compartir es vivir

Ahora tenemos que compartir el espacio 24 horas al día. Convivir es difícil y al estar tanto tiempo juntos/as (y más con estas situaciones) puede haber más conflictos familiares o de pareja.

### 6. No hay nada que hacer...

¡Error! No dejes de lado tu autocuidado, tu higiene, alimentación, actividad física... La salud mental es muy importante. Sigue tus rutinas y adáptalas estos días al espacio que tengas.

### 7. ¿Y si...?

Sentir miedo a infectarse y a ponerse enfermo. Tranquilidad... Una buena regla que hemos aprendido gracias a los epidemiólogos en esta crisis **es 80/15/5**: el 80% de los españoles, y de los europeos, se infectarán sin casi enterarse; el 15% puede sufrir neumonía y necesitará tratamiento; y el otro 5% tendrá que ingresar en la unidad de cuidados intensivos (UCI) de su hospital. Habrá que irse vigilando y sobre todo, cuidar y proteger a los más vulnerables. Aún así, recordad los síntomas: Tos, dolor de garganta, fiebre o dificultad para respirar (disnea). No hay que confundir sensaciones de ansiedad con alguno de los síntomas.

### 8. Domingo... ¿otra vez?

Estrés y aburrimiento... Y ya no sé qué más hacer.

## ¿Cómo podemos usar nuestro tiempo?

Compartimos algunas propuestas que hemos leído, visto, seguido, durante estos días. Seguramente se os ocurrirán infinitas, pero hemos seleccionado algunas para no convertir esto en la Guía del Ocio 2020.

- ¡Importante! Sigue con tu rutina. Planifica la hora para levantarte como siempre.
- Todas las actividades que propongamos, intenta que no sean solo un lugar (Tu habitación, por ejemplo), sino que distribuye estas actividades por todos los espacios de la casa.
- Dúchate y ponte ropa de calle o algo que no sea el pijama. Haz todo lo que hacías (lo que puedas, vamos) antes del aislamiento para que tu cerebro no se desoriente. Levántate a la misma hora, dúchate, vístete y empieza tu jornada de la manera que puedas.
- Mantén la rutina de trabajo si tu actividad te lo permite. Si no, aprovecha para invertir el tiempo en hacer cosas que antes no podías (un curso online, por ejemplo. ¡Muchos son gratis!).
- Haz ejercicio. Ya que no podemos movernos y por lo tanto, andar tampoco, es muy importante mover el cuerpo. Coge la bici estática que tenías como perchero y úsala, ponte vídeos de Youtube de yoga, tai chi, pilates o entrenamientos más duros si eres de los/las profesionales atletas. Hay muchos tutoriales para hacerlos en familia.
- ¡Se acabó el coronavirus! Es muy importante no alimentar la cabeza con noticias del coronavirus 24/7. Escoge una franja para estar conectado al mundo, ya que también es muy importante, y leer y ver que está pasando. Pero disminuye el impacto mediático, ya que puede ser contraproducente.
- Lee. Lee mucho. En estos tiempos en los que vamos corriendo a todos los lados y que todo lo tenemos en el móvil, la lectura se ha quedado algo olvidada. Ahora hay tiempo de sobra. ¡Leamos!
- Disfruta de la música, de sus letras y baila. No hay nada más sano...
- ¡A limpiar! Dedicad tiempo la familia entera a limpiar y desinfectar. Todo lo necesario para que el COVID-19 se vaya por donde ha venido.
- Aprovecha para cocinar, mejorar tus recetas y hacer nuevas.

- Haz manualidades (sin rollos de papel, por favor, que bastante nos cuesta encontrarlo como para verlos en manualidades), pinta, barniza. Coge la pintura, las brochas y dale marcha a la creatividad.
- ¡Estamos en la era de la sociedad hiperconectada! Así que utiliza la videollamada para mantener el contacto con toda tu gente y seguir creando momentos de vida online. Desde Whastapp se puede hacer directamente. Tómate un aperitivo, café o comida virtual.
- Prueba a meditar. Meditar es una buena práctica y te mantiene en contacto contigo mismo además de reducir el estrés y mantenerte en calma. También puedes encontrar muchos tutoriales.
- Si alguien de vuestra familia diera positivo en coronavirus, es importante que os reunáis las personas que estáis en la casa para pautar normas y formas de actuar. También incluye a los más pequeños, es importante que ellos también conozcan estas pautas.
- Aprovechad el tiempo para reír, ver fotos, recordar y evitar a toda costa las discusiones. Ahora es muy importante la estabilidad.
- Ayuda a tus vecinos más vulnerables. Pon alguna nota en el portal por si alguien necesitara que le hicieran la compra, le hagan la comida o cualquier cosa. En estas situaciones, es muy importante ayudarnos.
- ¡Es hora de verse aquella serie que te han recomendado o hacer maratón de películas! También puedes planificar los fines de semana como días de cine fórum.
- Con esta situación, museos, teatros, juegos... La cultura y muchas aplicaciones se han puesto a nuestra disposición y de forma gratuita. Haciendo clic [AQUÍ](#) podréis acceder al recopilatorio #QuédateEnCasa.
- Y sigue creando Momentos de Vida... Dedicar un rato a actividades lúdicas, divertidas con las personas con las que vives o de manera online. Ve cosas que te hagan reír, disfrutar, y sobre todo antes de ir a dormir, para olvidarnos un poco de este tema.
- Y recuerda salir a las 20:00 horas todos los días para aplaudir a todo el personal sanitario, de supermercados, de transporte, limpieza, y sobre todo a nuestros compañeras y compañeros de los servicios sociales, que siguen a pie de cañón atendiendo a las personas en situación de vulnerabilidad.