



# CONSEJOS PARA AFRONTAR EL ESTADO DE ALARMA

Ajuntament de Quart de Poblet



## Establece una rutina diaria.

Planifícate y dedica tiempo a tareas de responsabilidad, autocuidado, ocio y tiempo libre. No descuides tus horarios de alimentación, sueño e higiene personal y diferencia las rutinas de entre semana y de los fines de semana.

## Cuida de las personas que tienes cerca.

Asegúrate de que las personas que te rodean están bien y atiende, especialmente, a aquellas que estén solas o puedan estar en una situación vulnerable. Contacta con los servicios de emergencia o la policía cuando la situación lo requiera. Entre todos y todas podemos crear una enorme red de apoyo.

## Mantén contacto con familiares y amistades y comunícate con las personas de tu entorno.

Dedica un tiempo cada día a llamar o hacer videoconferencia con tus seres queridos. Sentirlos cerca hará más llevadera esta situación. Socializa con tus vecinos y vecinas y participa en las actividades que las comunidades están organizando.

## Realiza ejercicio físico.

Muévete y dedícale tiempo al deporte diariamente, así evitarás el enquistamiento y aumentarás tu sensación de bienestar.

## Dosifica la información que recibes.

Acude siempre a páginas oficiales para contrastar la información que circula por las redes y evita estar pendiente a todas horas de las noticias sobre el coronavirus. Para mejorar la calidad del sueño es recomendable que 2 horas antes de irte a dormir desconectes de las redes sociales.

## Disfruta de la música.

La música tiene un enorme poder sanador. Escuchar música ayuda a sentirnos mejor y reduce el sentimiento de soledad.

## Come sano.

Mantén una dieta equilibrada y aprovecha para preparar comida casera. Nuestra dieta mediterránea es la mejor aliada.

## Recupera tus aficiones y mantén tu mente activa.

Disfruta de todas aquellas cosas que no puedes hacer normalmente y de las que tanto disfrutas. Este tiempo puede ser una oportunidad para formarte online y aprender cosas nuevas. Es importante que ocupes tu tiempo en actividades que no te supongan estrés y que disfrutes de cada cosa que hagas.

## Acepta tus emociones.

Es necesario que expreses y exteriorices tus sentimientos, pero procura hacerlo en pequeños espacios. Puedes lamentarte o mostrar tu miedo si lo necesitas, pero sin dejar que estos sentimientos te dominen.

## Pensamientos agradables para antes de ir a dormir.

Realiza actividades relajantes antes de ir a dormir, como darte un buen baño. Repasa mentalmente aquellas pequeñas cosas que te han ocurrido durante el día y que te han producido bienestar, así conciliarás mejor el sueño y podrás descansar adecuadamente.

Si te encuentras en una situación vulnerable, sientes ansiedad o no sabes cómo manejar determinadas situaciones con las personas que tengas a cargo, no dudes en pedir ayuda y llámanos al Servicio de Orientación Psicológica al **667916046** o al **667916049**.