

## Adaptación durante COVID-19

Por Psic. Laura V. Mtz. Sáenz

Debido a la contingencia de COVID-19 en este tiempo nos hemos visto en la necesidad de hacer un cambio en nuestros hábitos e higiene como lavarnos las manos constantemente, no tocarnos la cara, toser y ponernos el antebrazo, también en la rutina diaria tuvimos que hacer cambios, ahora muchas personas y alumnos estamos trabajando desde casa, nuestros horarios y actividades como la hora de levantarnos, etc., Debido a estas circunstancias hemos tenido que irnos adaptando, nuestra mente y cuerpo han estado pasando un proceso de adaptación a nuevas formas de hacer cosas así como de llevar a cabo actividades cotidianas.

Para poder adaptarnos de una mejor manera hay algunas recomendaciones que quiero hacerte, así poder contribuir de una mejor manera a ese proceso y cambio de rutina.



**Establece una rutina para ti como para los miembros de la familia que están en casa.** De manera indirecta el poder establecer un horario da tranquilidad y seguridad a tu mente, al

mismo tiempo ayuda mucho para la adaptación tanto tuya como adulto como de los integrantes de la familia, en esta rutina trata de poner todas las actividades del día con horas y tiempos para realizarlas, te recomiendo ponerlas en un lugar visible!

Intenta no omitir tus actividades cotidianas sino ajustarlas a tus nuevos tiempos, puedes hacerlo progresivamente. En cuanto a la alimentación y sueño es recomendación no suspenderlos, recuerda que estamos re-adaptándonos a nuevos hábitos y tiempos. Hay actividades que probablemente hacías fuera de casa, como ir al gimnasio, reunirte con amigos, hacer compras, etc. Estas actividades también podemos ajustarlas, como hacer tu rutina de ejercicio en casa a través de tutoriales o clases en línea que ofrecen algunos gimnasios (en la parte de debajo de este artículo te dejo algunas opciones), las reuniones con amigos las puedes hacer a través de videollamadas, es importante sentirnos acompañados en este proceso así que puedes seguir frecuentando a tus amigos ahora en una nueva modalidad, hay algunas plataformas gratuitas para videollamadas que puedes utilizar, para las compras hay algunos lugares como mercados, abastecedores y farmacias que tienen servicio a domicilio.

**Cuidado e higiene diaria.** Por el hecho de estar en casa, o de no ver gente ajena a la familia tendemos a descuidar hábitos de higiene o incluso a no quitarnos la pijama todo el día, nos hace sentir cómodos pero al mismo tiempo da

## COLEGIO NUEVA GENERACION.

### SECUNDARIA

mensaje a nuestro cerebro que tiende a desanimar o a desactivarnos, nos da actividades simples, para lo cual te recomiendo inicies tu rutina adaptada con una rutina de higiene personal, bájate, péinate, cámbiate, arréglate como un día normal, así le darás la señal a tu cerebro que debe activarse y entenderá que es hora de trabajar, esto nos ayuda de manera indirecta a mejorar nuestro estado de ánimo, al mismo tiempo tener hábitos de buena higiene es un factor de protección ante esta contingencia. Puedes utilizar esta misma recomendación con los más pequeños.



mensaje a nuestro cerebro que tiende a desanimar o a desactivarnos, nos da actividades simples, para lo cual te recomiendo inicies tu rutina adaptada con una rutina de higiene personal, bájate, péinate, cámbiate, arréglate como un día normal, así le darás la señal a tu cerebro que debe activarse y entenderá que es hora de trabajar, esto nos ayuda de manera indirecta a mejorar nuestro estado de ánimo, al mismo tiempo tener hábitos de buena higiene es un factor de protección ante esta contingencia. Puedes utilizar esta misma recomendación con los más pequeños.

**Mejoremos el ambiente.** Tener una buena actitud nos da sensación de calma y ayuda a tranquilizar nuestros pensamientos y los de nuestra familia. Mejorar el ambiente familiar propicia una sana convivencia, al estar en casa los estados anímicos de cada miembro de la familia cambia, ayudemos a mejorar el ambiente y convivencia, para lo cual puedes agradecer 5 cosas todos los días, de preferencia hazlo por la mañana, una actitud de agradecimiento te reconfortara y traerá paz, intenta cambiar tu lenguaje negativo por un lenguaje positivo, en lugar de decir o pensar “no podré hacer tantas cosas” sería mejor si pensarás o dijeras “intentaré hacer la mayoría de las cosas que tengo que hacer” trata de no predisponerte, puedes de vez en cuando dar pequeñas notitas con mensajes positivos para los miembros de tu familia, así como tu necesitas sentirte importante y amado, tu familia también lo necesita, el ponerlo en una notita o post-it será un recordatorio para quien se lo des. Otra recomendación es poner música tranquila que ayude a mejorar el estado de animo, puedes buscar una playlist en Spotify o en YouTube.

### Ejercicio en Casa

#### Canales de YouTube:

\*Gym Virtual \* Fitness Marshall \*Holy Dolke \*Mad fit \*Popsugar Fitness \*Fitness Blender \*Blogilates

#### Cuentas en Instagram:

\*54D \*SerSanaMethod \*Army \*Neemproject \*Fitspinmx \*Barremx

Información basada en el Manual Digital, Cuidando mi salud mental durante el COVID-19, presentado por la Asociación Mexicana de Psicología Hospitalaria.