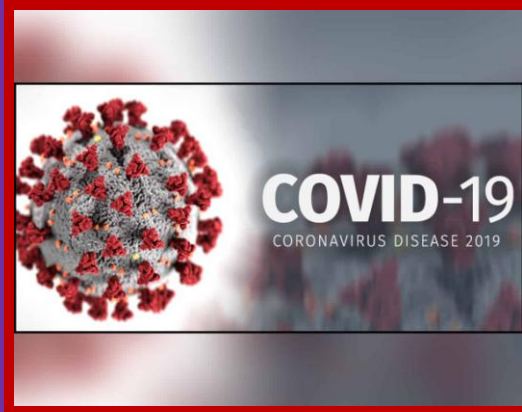




# CÓMO AFRONTAR EL CONFINAMIENTO

Tutorías



# TABLA DE CONTENIDOS

## 1. ALGUNAS RECOMENDACIONES

- Si no estás afectado por la enfermedad
- Si perteneces a población de riesgo
- Si estas padeciendo la enfermedad
- Gestión del tiempo

## 2. MOMENTOS DE OCIO

- Pelis y Series
- Libros
- Videojuegos

## 3. RECURSOS QUE PUEDES NECESITAR

- Recursos Informativos
- Recursos Sanitarios
- Menús y establecimientos (familias RMI)
- Recursos Comunitarios

# 1. Algunas Recomendaciones

## SI NO ESTÁS AFECTADO POR LA ENFERMEDAD

Pero estás sintiendo **emociones con alta intensidad y/o persistentes como:**

- Nerviosismo, agitación o tensión, con sensación de peligro inminente o pánico.
- No puedes dejar de pensar en otra cosa que no sea la enfermedad.
- Necesitas estar permanentemente viendo y oyendo informaciones sobre este tema.
- Tienes dificultad para concentrarte o interesarte por otros asuntos.
- Te cuesta desarrollar tus labores cotidianas o realizar tu trabajo adecuadamente; el miedo te paraliza.
- Estás en estado de alerta, analizando tus sensaciones corporales, e interpretándolas como síntomas de enfermedad, siendo los signos normales habituales.
- Te cuesta controlar tu preocupación y preguntas persistentemente a tus familiares por su estado de salud.
- Percibes un aumento del ritmo cardíaco, respiración acelerada (hiperventilación), sudoración, temblores sin causa justificada.
- Presentas problemas para tener un sueño reparador.

## TE RECOMENDAMOS QUE...

1. **Identifique pensamientos que puedan generarte malestar.** Pensar constantemente en la enfermedad puede hacer que aparezcan síntomas.
2. **Reconozcas tus emociones y acéptalas.** Si es necesario, comparte tu situación con personas cercanas.
3. **Cuestionate: busca pruebas de realidad y datos fiables.** Conoce los hechos y los datos fiables que ofrecen los medios oficiales y científicos y evite información que no esté contrastada.
4. **Informa a tus seres queridos de manera realista.** En el caso de menores o personas especialmente vulnerables como ancianos, no les mientas y proporciónales explicaciones veraces y adaptadas a su nivel de comprensión.
5. **Evita la sobreinformación,** estar permanentemente conectado no te hará estar mejor informado y podría aumentar tu sensación de riesgo y nerviosismo innecesariamente.
6. **Contrasta la información que compartas.** Si usas redes sociales para informarte, procura hacerlo con fuentes oficiales.



**SIGUE LAS  
RECOMENDACIONES DE LAS  
AUTORIDADES SANITARIAS**

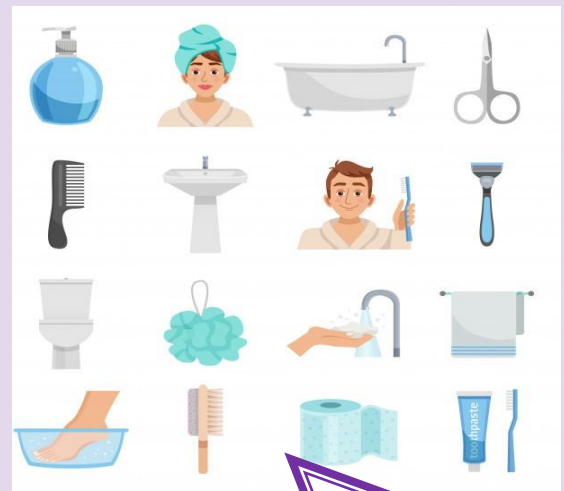
## PAUTAS Y TAREAS DE AUTOCUIDADO.

- Mantén una actitud optimista y objetiva.
- Mantén los hábitos de higiene y prevención recomendados.
- Evita hablar permanentemente del tema.
- Apóyate en tu familia y amigos.
- Ayuda a tu familia y amigos a mantener la calma y a tener un pensamiento adaptativo a cada situación.
- Acude a fuentes oficiales y busca información contrastada: Ministerio de Sanidad, Organismos Oficiales, OMS...
- No difundas bulos ni noticias falsas. No alimentes tu miedo ni el de los demás.
- Procura hacer vida normal y continuar con tus rutinas.
- Ten cuidado con las conductas de rechazo, estigma y/o discriminación. El miedo puede hacer que nos comportemos de forma impulsiva.

## SI PERTENECES A LA POBLACIÓN DE RIESGO SEGÚN INDICAN LAS AUTORIDADES SANITARIAS

1. **Sigue las recomendaciones y medidas de prevención** que determinen las autoridades sanitarias. Confía en ellos.
2. **Infórmate de forma realista** y sigue las pautas emocionales del apartado A.
3. **No trivialices tu riesgo** para intentar evadir la sensación de miedo o aprensión a la enfermedad.
4. **Tampoco magnifiques** el riesgo real. Se precavido y prudente sin alarmarte.
5. **Las medidas de aislamiento pueden provocar estrés, ansiedad, aburrimiento enfado o desesperanza.** Trata de mantenerte ocupado y conectado con sus seres queridos.
6. **Genera una rutina diaria y aprovecha para hacer aquellas cosas** que habitualmente no puedes realizar.

Afrontamiento **POSITIVO** y con **SENTIDO COMÚN**.  
*Focalizamos en todo lo que se puede aprender*



Seguir las medidas de **HIGIENE** y  **AISLAMIENTO** de las autoridades sanitarias

## SI ESTÁ PADECIENDO LA ENFERMEDAD

Sigue las recomendaciones anteriores y además:

1. **Maneja tus pensamientos intrusivos.**  
No te pongas en lo peor anticipadamente.
2. **No te alarmes innecesariamente.**  
Procura ser realista. La inmensa mayoría de las personas se están curando.
3. **Cuando sientas miedo, apóyate en la experiencia que tienes en situaciones similares.** Puede que ahora no lo asocies por tener percepción de mayor gravedad. Piensa cuántas enfermedades has superado en tu vida con éxito.



Fomentar la **ESCUCHA ACTIVA** y la **COMUNICACIÓN.**

Realizar **ACTIVIDADES EN FAMILIA**

### **HORARIOS Y TIEMPOS**

- Mantén un **HORARIO** similar al que solías mantener.
- **CREA** un horario y ponlo en un lugar **VISIBLE**

**HORARIO**

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES

si quieres aprender enseña



No descuides tus  
**RESPONSABILIDADES  
DOMESTICAS**



Mantén un buen nivel de  
**ACTIVIDAD FÍSICA E  
INTELLECTUAL**



## GESTIÓN DEL TIEMPO

1. **Hábitos de higiene y comidas** (aseo, desayuno, comida, merienda, cena...)
2. Mantener **responsabilidades** como alguna tarea doméstica (hacer la cama, recoger la habitación, ordenar, limpiar, tender la ropa, colaborar en la realización de la comida...) va a mejorar la Convivencia
3. Tareas, **actividades y trabajos escolares enviados** por el Profesorado. Es importante empezar de forma gradual, y para “calentar motores” y centrar la atención es muy importante realizar ejercicios de gimnasia cerebral. Para organizar el horario programar sesiones de 50-60 minutos con 10 minutos de descanso entre las sesiones. Se recomienda:
  - Empezar con tareas de dificultad media, seguir con las más difíciles y terminar con las más fáciles.
  - Seguir un método de estudio que incluya desde la lectura comprensiva, el subrayado, los esquemas y/o mapas mentales y repasos.
- 4- **Programar los descansos.** Es importante no saturarse de actividades y tener tiempo libre individual o colectivo para el ocio (lecturas, bibliotecas virtuales, juegos, actividades artísticas y musicales).
- 5- **Actividad física** es muy importante para mantener el equilibrio emocional, aumentar la disciplina y disminuir el estrés. Puede ser individual o compartida, hay muchos recursos online, desde estiramientos, tablas de ejercicios, yoga, subir y bajar escaleras, bailes o coreografías y ejercicios de relajación.

App: [Downdog](#)

Canal de Youtube: [inspire&pilates](#)

## IMPORTANTE:

- Especialmente en la adolescencia, pero todas las personas necesitamos los móviles, internet, estar conectadas para comunicarnos por las redes sociales con los iguales, amigos, profesores, familia y más en estos momentos, pero cuidado con la hiperconexión y el uso abusivo de multipantallas (mejor hacer una videollamada con un par de amigos 15 minutos que no estar 2 horas con el Whatsapp), cuidar que no disminuyan las horas de sueño. Y no hacer un caso excesivo a toda la información que nos llega.
- Importante generar una comunicación fluida, la sinceridad compartiendo los sentimientos, las emociones, las preocupaciones genera confianza siempre con la actitud de seguridad y control. Puede enriquecer la transmisión de valores solidarios hacia otros los miembros de la comunidad.
- Se puede animar a llevar un diario y escribir los sentimientos y distintas situaciones vividas estimulando el sentido del humor. Ayuda a relajarse al mismo tiempo que puede servir como herramienta de análisis personal y toma de conciencia.

¿Cuánto y cómo debo usar el tiempo de pantallas?

¿Piensas que te vas a hartar a ver pelis/series/jugar? Error. ¡No te confundas!, como todo en la vida, en ti está ponerle medida.

Te aconsejamos que te marques en tu calendario las horas repartidas en el día para ver pantallas. No más de dos horas al día. Y te aconsejamos que te marques un horario.

Es importante que tu cerebro y cuerpo cambie de actividad y que tengas otras como la lectura, ejercicio, manualidades, pintar, pensar, escribir, hablar y comunicarte no solo vía whatsapp y video conferencias sino con tu familia.

Es un buen momento para soñar tus planes de futuro y para adentrarte en ti y saber qué te gusta y ¿en qué persona te quieres transformar? y empezarte a preocupar por tu sociedad.

## 2. Momentos de Ocio



### PELIS Y SERIES (NETFLIX)

- En terapia (Salud mental adolescente)
- Palabras Al viento (documental dislexia)
- Las ventajas de ser un marginado
- Hasta los huesos. ( T. de alimentación)
- Handsome Devil. (LGTBI)
- Margarita, With a Straw. (LGTBI)
- El niño que domó el viento. (Educación)
- The death and life of Marsha P. Johnson
- Adam
- Barrio
- El Bola
- Por 13 razones
- Camarón
- 4TH Man OUT (LGTBI)
- Rosas Rojas (LGTBI)
- Carmen y Lola (LGTBI)
- Adu. (Migraciones)
- Atípico. (Autismo / TEA)



## LIBROS

- El curioso incidente del perro a medianoche
- Mi hermano persigue dinosaurios. Sobre Discapacidad
- El guardián entre el centeno
- Las ventajas de ser un marginado
- Un monstruo viene a verme( también en película)
- Wonder. ( Bulling)
- La lección de August (también en película). A raíz del primer libro han hecho varios más: Charlotte tiene la palabra; La historia de Julian.
- La soledad de los números primos.



## VIDEOJUEGOS (PC)

- Elude
- El viaje de Elisa. ( Asperger)

## 3. Recursos que puedes necesitar

### RECURSOS INFORMATIVOS

[Ministerio De Sanidad](#)

[OMS](#): Organización Mundial de la Salud

### RECURSOS SANITARIOS

[Centros Municipales De Salud](#)

[Buscador De Centros Sanitarios De La Comunidad De Madrid](#)

### MENÚ Y ESTABLECIMIENTOS (Familias RMI)

[Menú Telepizza y calendario](#)

[Menú Rodilla y calendario](#)

[Listado de tiendas para recoger](#)

### RECURSOS COMUNITARIOS

[#DinamizaTuCuarentena](#): Redes Vecinales Solidarias

[Mapa De Redes Vecinales](#)