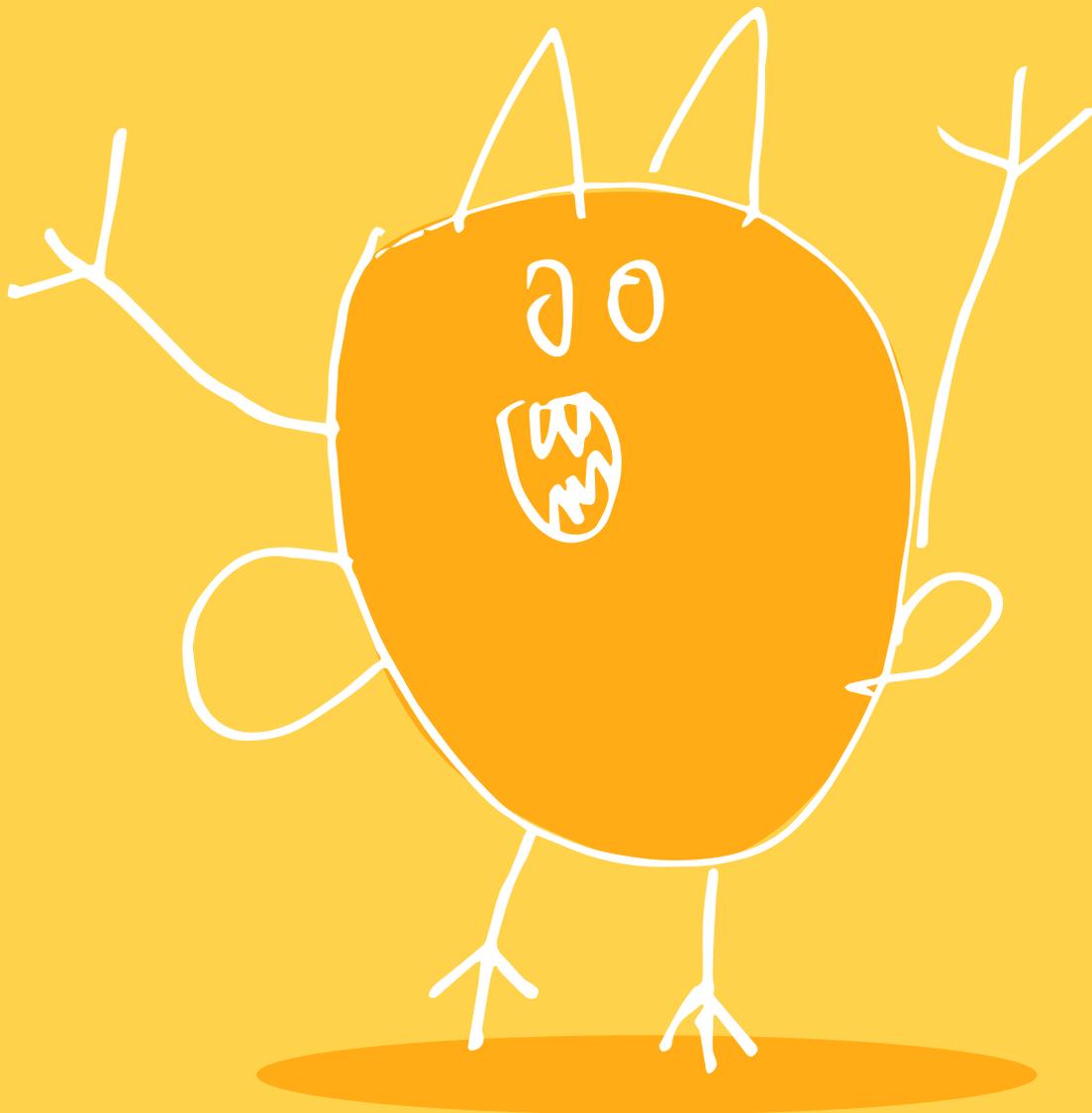


# CÓMO HACER DE LA CUARENTENA UNA AVENTURA



**#TODOVAAIRBIEN**  
**#YOMEQUEDOENCASA**

Dori Martínez Francés. (Psicóloga y coach)  
irod79@hotmail.com



**COACHING EMOTIONS**  
Escuela de Crecimiento Personal

Sé que tienes miedo a enfermarse, a hacerlo de forma grave o que lo haga algún ser querido pero vamos a ser coherentes, vamos a intentar vivir en el presente intentando no adelantar acontecimientos y confiando en los recursos que tenemos para enfrentarnos a cualquier adversidad.

El miedo puede resultar muy tóxico si se extiende en el tiempo más de lo necesario. Vamos a hacer caso a las recomendaciones y a nuestro sentido común, intentemos vivir estos días sin dicha emoción, focalizándonos en el abanico de nuevas posibilidades que se nos brinda cada amanecer. Sí, lo sé, no estamos acostumbrados a estar encerrados tanto tiempo ni a recibir tantas órdenes ni prohibiciones pero que no estemos acostumbrados no quiere decir que no podamos hacerlo. Intentemos salir del miedo porque si nos quedamos anclados a él no vamos a conseguir su objetivo: sobrevivir.

Aprendamos a cambiar nuestro estado emocional, dejando que la alegría, la confianza y la esperanza lleguen a nosotros porque pasar mucho tiempo en emociones desagradables agota y dicen los expertos que debilita nuestro sistema inmunológico y ahora lo necesitamos bien fuerte.

# DEJA DE PREOCUPARTE Y OCÚPATE

Os dejo algunas recomendaciones para entrar en un estado de calma, equilibrio y por qué no, alegría:

# LLORA, GRITA, VACÍATE DE TODO LO MALO, RESPIRA Y COGE FUERZAS

Empieza por soltar todas las emociones retenidas estos días. Hemos intentado mantener la calma ante algo nuevo y preocupante pero permítete llorar, gritar, enfadarte, sacar la ansiedad, nerviosismo y agobio que estás sintiendo. Tómate tu tiempo para procesar todo esto y que nadie te diga cómo debes sentirte. Si has tenido que disimular ante tus familiares o clientes, busca un espacio para ti y permítete sentir cada una de las emociones que han estado en ti desde que empezó esta locura.



# REPÍTETE CADA DÍA QUE ESTÁS ENCERRAD@ QUE ESTÁS SALVANDO VIDAS.

Utiliza el autodiálogo positivo, recuerda que no es la situación en sí sino cómo tú la interpretas. Puedes tomarte esta situación como lo peor que te ha pasado en la vida o como una aventura en la que vas a descubrir todas tus posibilidades y recursos y de la que seguro, saldrás fortalecid@.

Hagámonos más fuertes, unámonos más con nuestras parejas, con nuestros hijos y desarrollemos nuestra empatía y solidaridad.



# HAZ UN PLAN DIARIO PARA TODA LA FAMILIA.

Es importante mantener las rutinas, sobre todo para nuestr@s hij@s. Ell@s necesitan saber qué va a pasar en cada momento para estar más tranquilos. Pero sin ser estrictos, da cabida a la flexibilidad.



## EL SOL ES EL MEJOR ANTIDEPRESIVO NATURAL PARA PRODUCIR SEROTONINA.

Dentro de tus posibilidades busca un poco de sol y aire. Sal al balcón, ventana o terraza y siente el sol en la cara todos los días durante un rato.



# MUEVE TU CUERPO.

Hay muchas apps que te pueden servir y muchos profesionales que están dando sus servicios de forma online, tanto para hacer deporte, yoga, baile... Elige la que más te guste y muévete sol@ o en familia.



Lee ese libro que tenías pendiente o haz ese curso online atrasado. Busca, investiga y estudia algo nuevo que te interese. Hazlo solo o junto a tus hij@s, serás su mayor ejemplo.

# MUEVE TAMBIÉN TU MENTE.



# DESEMPOLVA TU CREATIVIDAD.

Manualidades, juegos, tv en familia, talleres de cocina, meditación, canto, tocar algún instrumento... tus hijos te lo agradecerán



AUNQUE TENGAS QUE ESTAR EN CASA VÍSTETE, ASÉATE Y MAQUÍLLATE.

Ponte guap@ para ti y los tuyos, te sentirás mejor.



# SI ESTÁS EN CASA CON MÁS GENTE, BUSCA UN RATO A SOLAS.

Reparte las cargas de la casa y el cuidado de los niños e intenta tener un rato para ti.



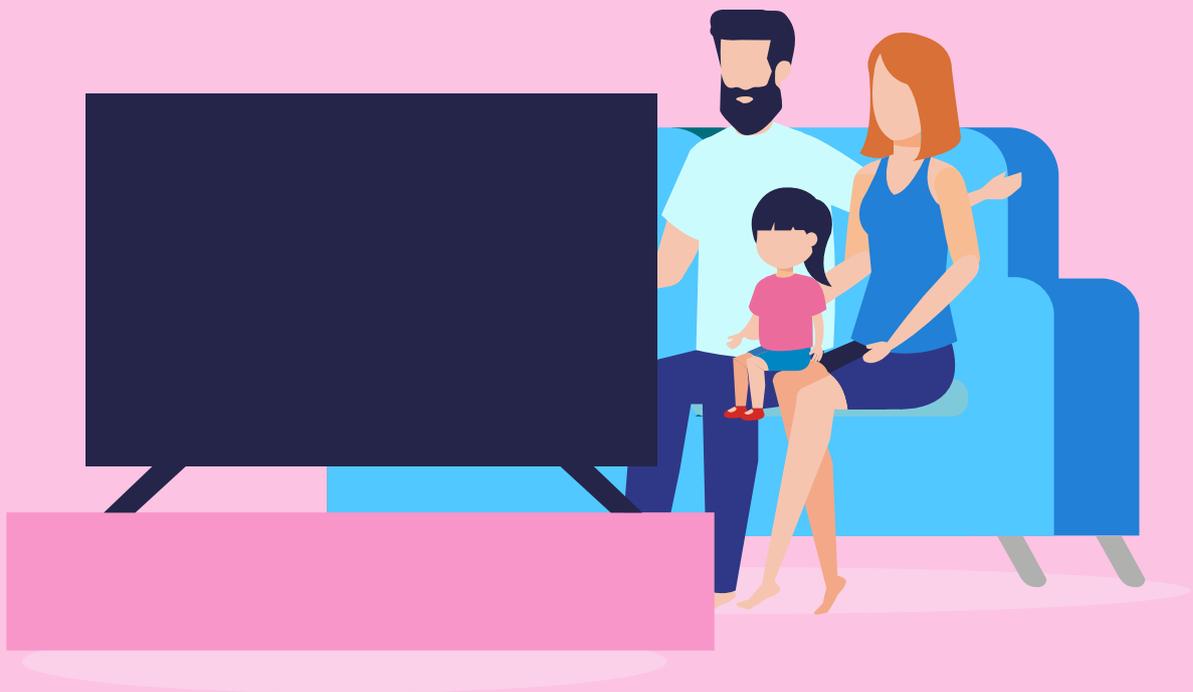
## RÍE

No dejes de reír cada día y sobre todo, ríete de esta situación. La gente está demostrando ser muy ingeniosa con las fotos y vídeos que circulan por las redes. ¡Qué nunca perdamos el humor!



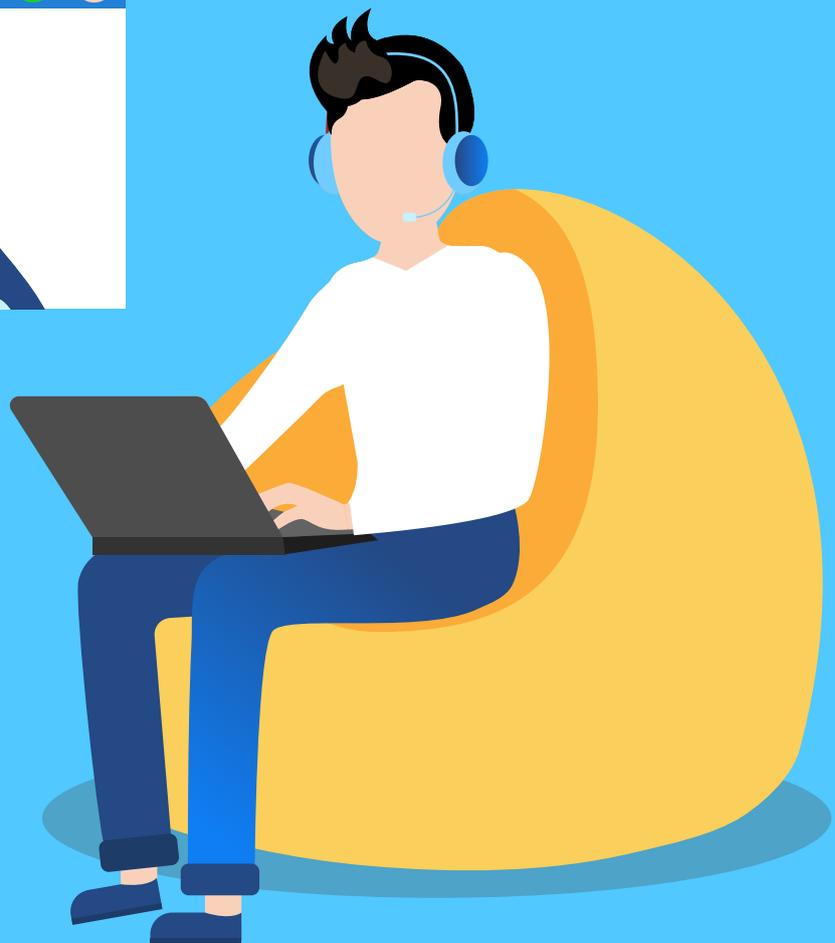
# RECUERDA MOMENTOS QUE HAS VIVIDO QUE TE HACEN SENTIR BIEN.

Puedes hacerlo viendo fotos, videos... y aprovecha para hacer planes futuros para que tus hij@s vean que todo volverá a la normalidad y de paso a nosotros nos dará una motivación.



# COMUNÍCATE.

Tenemos la suerte de estar en la era de las nuevas tecnologías. Podemos estar en contacto con nuestros seres queridos a todas horas. Comentar cómo os sentís, cómo estáis llevando esta cuarentena, comparte tus preocupaciones...



# ESCUCHA.

Dedica un rato también a que tus hijos o pareja te cuenten lo que han hecho o cómo se están sintiendo, así será más fácil cubrirnos entre todos las necesidades que necesitemos en cada momento.



# MENOS ES MÁS.

Vamos a ver o escuchar la información más importante pero no te sobresatures y más si las noticias te generan ansiedad. Y no te creas todo lo que circula, asegúrate que la información es verdadera.



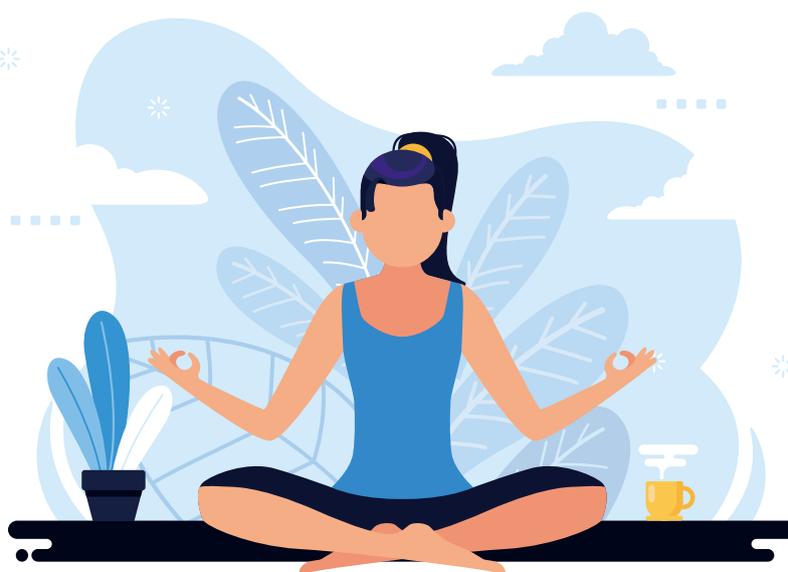
# QUE NO TE FALTE LA MÚSICA.

La música es una excelente compañera que ayuda mucho a reducir la ansiedad y a inducirnos estados de calma.



## MEDITA.

Para unos minutos, céntrate en la respiración, déjate sentir en el aquí y el ahora y desconecta de todo el agobio que sientes viéndote como un simple espectador, no identificándote con tus emociones.



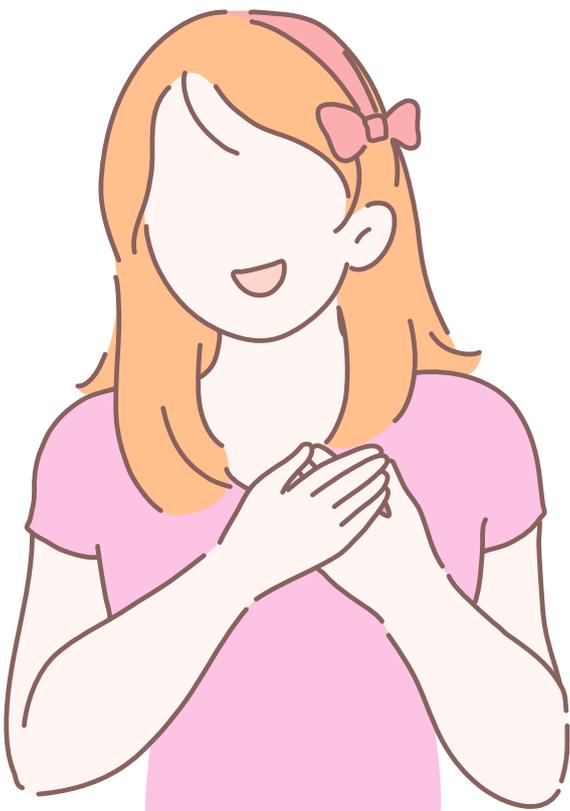
# HAZ COSAS QUE TE RELAJEN.

Puedes darte un baño, escribir, seguir una relajación guiada, escuchar música...



# AGRADECE.

Acaba el día agradeciendo por las cosas buenas que te rodean, los nuevos aprendizajes y por la fortaleza que te está dando esta aventura.



# LA ACTITUD ES UNA PEQUEÑA COSA QUE HACE UNA GRAN DIFERENCIA

Sé que no va a ser fácil pero estoy segura de que lo vamos a conseguir. Al fin y al cabo hacemos esto para que acabe lo antes posible, con las mínimas consecuencias.

Quiero contribuir con mi pequeño granito de arena ofreciendo apoyo o resolviendo dudas, en cuanto al área que me concierne, de manera gratuita, por lo que os dejo mi correo electrónico para quién lo necesite.

**#TODOVAIRBIEN**  
**#YOMEQUEDOENCASA**

Dori Martínez Francés. (Psicóloga y coach)  
[irod79@hotmail.com](mailto:irod79@hotmail.com)



**COACHING EMOTIONS**  
Escuela de Crecimiento Personal