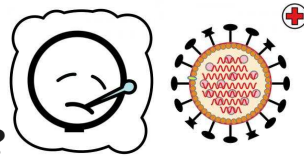




GUÍA DE RECOMENDACIONES PARA “QUEDARSE EN CASA”



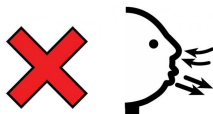
Este documento es una pequeña *guía* elaborada por las psicólogas y el psicólogo de la **Fundación Ser** para que tanto personas usuarias, como familiares y personas trabajadoras puedan encontrar herramientas con las que enfrentarse a esta atípica situación de permanecer en casa tanto tiempo.




1. ¿QUÉ ES EL CORONAVIRUS?


Es un virus nuevo que causa una enfermedad parecida a la gripe. En la mayoría de las personas no tiene consecuencias, pero en algunas personas enfermas puede ser más grave.

Los síntomas son:

- tos 
- fiebre 
- falta de aire 

- ¿QUÉ PODEMOS HACER PARA PROTEGERNOS Y PROTEGER A LOS DEMÁS?

- Lavarnos las manos a menudo con jabón. 

- No tocarnos los ojos, ni la nariz, ni la boca. 

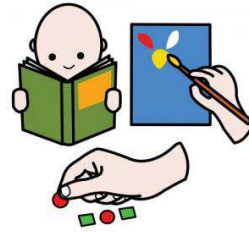


mesa, barrer, limpiar el polvo, fregar, cuidar las plantas, cuidar las mascotas...

- Es importante hacer un poco de ejercicio físico para mantenernos en forma (que luego no nos vamos a poder mover!!!!!!) Aquí tienes un ejemplo:
<https://www.youtube.com/watch?v=wXC2EXuXoIc>
- Cuidadito con la comida que si no no vamos a caber en el taller y nos vamos a tener que poner todos a régimen!!!!!!

□ *Por las tardes, después de la novela, hacemos las cosas que más nos gustan:*

- pintar
- dibujar y colorear
- jugar a la play.....sin pasarse
- leer
- escuchar música y cantarla
- bailar a lo loco
- jugar a las cartas sin hacer trampas
- hablar con compañeras y compañeros y con familiares por teléfono si es con videollamada, mejor
- ver los concursos de la tele y ganar siempre
- aprovechar para reunirnos en familia y hacer actividades juntos
- coser, hacer punto o ganchillo
- hacer manualidades y que os queden bien
- hacer recetas de nuestras comidas favoritas..... ñam,ñam



□ *Ojo!!! Si tengo que tomar medicaciónque no se me olvide*

¿Qué podemos hacer cuando nos sentimos mal?

- **hablar de cómo nos sentimos** (con amigas o amigos o con la familia)
- **decir lo que nos gusta y lo que no nos gusta**
- **escribir o grabar** lo que sentimos
- si nos sentimos muy agobiados podemos hacer **respiraciones y ejercicios de relajación** (como los que hacemos en el centro) mejor si lo hacemos todos los días un ratito
- en algún momento, podemos necesitar **quedarnos en nuestro cuarto** solos (pero cuidado, solo un ratito!!!)
- **hacer cosas que nos hagan sentir bien**
- si nos empezamos a enfadar, habría que **contar hasta diez!!!!**, el semáforo se pone en rojo y habría que **respirar antes de estallar**
- si estamos nerviosos **pedir ayuda** e intentar **hacer algo que nos guste mucho**
- si en algún momento, **necesito llorar**, no pasa nada, lo hago
- **si en algún momento necesito reír, mucho mejor!!!!!!**

autoría documento: psicólogas y psicólogo Fundación SER **propiedad de FUNDACIÓN SER**

autor pictogramas: Sergio Palau **Procedencia:** ARASAAC (<http://arasaac.org>) Licencia CC (BY-NC-SA)

Propiedad: Gobierno de Aragón

Fuente procedencia imágenes de respiración y relajación: <https://elsonidodelahierbaelcrecer.blogspot.com/>



4.BUSQUEMOS LO POSITIVO

- Hemos sido capaces de superar enfermedades, operaciones y otras cosas graves que nos han pasado, esto también **LO VAMOS A SUPERAR!!!!**
- **Vamos a tener oportunidad** de estar con familia, de hacer cosas que nos gusten, terminar cosas que teníamos empezadas, de ver nuestra serie favorita, de aprender cosas nuevas (coser, manualidades, recetas de cocina, probar peinados nuevos.....) y además.....sin prisa
- **Fijarnos en todas las cosas buenas que estamos haciendo:**
 - ayudarnos unos a otros,
 - estar pendiente de la gente que necesita algo especial,
 - agradecer a los demás su trabajo
 - colaborar en casa
 - darnos ánimo entre todas y todos
- Saber **mantener la calma** entre todas las personas que estamos en casa para poder sentirnos más a gusto



Y NO OS OLVIDÉIS DE SALIR A LAS OCHO DE LA TARDE A LA VENTANA PARA APLAUDIR A

TODA LA GENTE QUE ESTÁ TRABAJANDO POR NOSOTROS



¡¡¡¡¡¡¡¡HACIENDO LO QUE TENEMOS QUE HACER YA SOMOS HEROÍNAS Y HÉROES!!!!!!!



#quédateencasa



Aquí tenéis imágenes para hacer los ejercicios de respiración y de relajación como hacemos en el centro





**MANOS
Y
BRAZOS**

El sonido de la hierba al crecer

Imaginamos un limón en la mano.

Exprimimos el limón.

Tiramos el limón.

Repetimos dos veces.

**HOMBROS
Y
CUELLO**

Imaginamos que somos una tortuga.

Levantamos los hombros.

Bajamos la barbilla.

Repetimos dos veces.

**BRAZOS
Y
HOMBROS**

Imagina que eres un gato.

Estira los brazos al frente.

Levanta los brazos.

Repite dos veces.

**PIERNAS
Y
BRAZOS**

El sonido de la hierba al crecer

Imaginemos que pisamos barro.

Pisamos fuerte en el barro.

Separamos los dedos.

Repetimos dos veces.

ESTÓMAGO

Imagina que te pisa un elefante.

Endurece el estómago.

Encoge el estómago.

Repite dos veces.

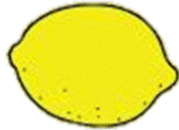
**CARA
Y
NARIZ**

Imagina una mosca en tu nariz.

Frunce la nariz.

Frunce la frente.

Repite dos veces.



Exprimir un limón

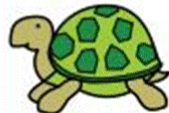
- Imaginamos que tenemos la mitad de un limón en cada mano.
- Lo exprimimos fuerte. Intentamos sacarle todo el jugo.
- Aguantamos durante 10 segundos.
- Ahora relajamos las manos y soltamos el limón.
- Sentimos lo bien que están nuestras manos y brazos al quedar relajados.

El sonido de la hierba al crecer



Estírate como un gato.

- Imagínate que eres un gato perezoso que se acaba de levantar de la siesta.
- Estira tus brazos y levántalos por encima de tu cabeza.
- Siente como tiran de tus hombros.
- Estíralos muy alto intentando tocar el techo.
- Aguanta 10 segundos. ¡Genial!
- Ahora déjalos caer y siente lo bien que están tus brazos y hombros al estar relajados.



Eres una tortuga.

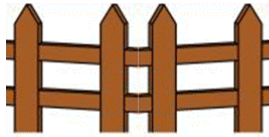
- Nos imaginamos que somos una tortuga.
- Intentamos meter la cabeza en el caparazón.
- Levantamos los hombros intentando llegar a las orejas y bajamos la cabeza hacia los hombros.
- Aguantamos 10 segundos.
- Ya podemos sacar la cabeza despacito.
- Sentimos lo bien que están nuestros hombros y cuello al estar relajados.

El sonido de la hierba al crecer



Colúmpiate muy alto.

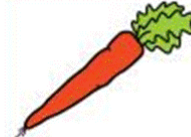
- Imagínate que estás en el columpio del colegio.
- Columpia tu cuerpo hacia adelante y hacia atrás, usa tus brazos para columpiarte más alto.
- Continúa columpiándote durante 10 segundos.
- Ahora siéntate y relájate.



Cuélate por una valla.

- Imagina que quieres pasar entre los palos de una valla.
- Intenta hacer tu cuerpo muy delgadito para pasar por ella.
- Encoge tu estómago todo lo que puedas.
- Aguanta 10 segundos. ¡Genial! Ya has conseguido pasar.
- Deja que tu estómago vuelva a su posición normal.
- Siente lo bien que está tu estómago al estar relajado.

El sonido de la hierba al crecer



Comemos una zanahoria

- Nos imaginamos que estamos comiendo una gran zanahoria.
- Nos cuesta mucho masticarla, así que apretamos muy fuerte la mandíbula.
- Aguantamos 10 segundos.
- Ahora, sentimos lo bien que está nuestra mandíbula al estar relajada.



Una mosca en la nariz.

- Imagina que aterriza en tu nariz una mosca.
- Es tan pesada que quieres ahuyentarla.
- Intenta ahuyentarla sin usar las manos, arrugando la nariz lo más que puedas.
- Arrúgala hacia arriba lo más fuerte que puedas. Aguanta así 10 segundos.
- ¡Muy bien!, la mosca se ha ido. Siente ahora cómo toda tu cara se relaja.

El sonido de la hierba al crecer



Pisamos barro.

- Nos imaginamos que estamos descalzos dentro de un gran charco de barro.
- Intentamos llegar al fondo hundiendo nuestros dedos de los pies en el barro.
- Hacemos fuerza también con las piernas para empujar hacia abajo. Aguantamos durante 10 segundos así.
- Ahora salimos del barro.
- Sentimos ahora como se relajan nuestros pies y nuestras piernas.