



GABINETE RCH PSICOLOGÍA

info@rchpsicologia.com

672.137.150

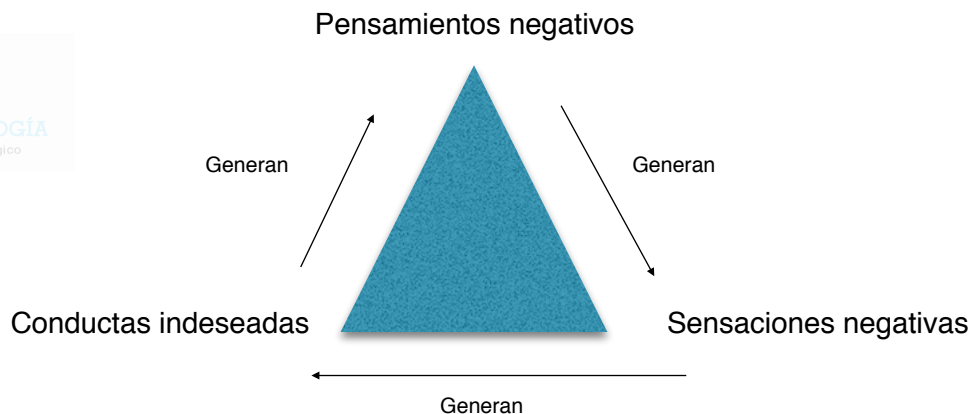
Ansiedad bajo control

Pautas psicológicas para adultos y niños

Este momento que atraviesas sin lugar a dudas es uno de los más peculiares. Y es natural que tengas miles de dudas e incluso **sensaciones corporales y emocionales que nunca hayas sentido**. Es por ello que es muy necesario darte permiso y saber que **esto que sientes forma parte de esta etapa**, pero que no conseguirá dominarte. ¿Cómo? Es crucial abrir nuestra mente y estar dispuestos a superarnos. Ya tenemos el apoyo de la familia, de los vecinos, amigos, ... y **es momento de ocuparnos de nosotros mismos y de los más pequeños**, ya que somos los adultos los que les enseñaremos a gestionar sus sentimientos.

Psico-pautas para la ansiedad, el estrés y las preocupaciones:

- 1) **Ocupar el tiempo no solo 'haciendo cosas'**: lo fundamental es realizar actividades que realmente me supongan una gratificación personal. Piensa por un momento en las tareas que siempre dices que harías si tuvieras tiempo. Seguramente que para muchas de ellas no dispondrás de los materiales necesarios, sin embargo, imaginemos que quisieras pintar tu habitación y, claro, no tienes la pintura. Pero ahí es donde está la clave. **Planifica, organiza, diseña, haz una lista** de los materiales que te harán falta, establece las zonas por las que comenzarás, piensa y anota si quisieras recolocar los muebles, si quisieras liberar espacio, ... Estás ocupando tu tiempo con algo que te refuerza de manera inmediata y que además podrás llevar a cabo de manera realista.
- 2) **Prevenir situaciones de ingesta masiva de alimentos**: disponer de mucho tiempo libre hace peligrar nuestra impulsividad por comer de manera desordenada. Es preferible realizar elaboraciones más largas de los alimentos, con la idea de que **esperemos a tomarlos un tiempo** y así no sean de acceso inmediato.
- 3) **Prevenir el abuso de alcohol y adicción tecnológica**: **tomar alcohol no prevendrá las situaciones de ansiedad y estrés**. Pensar en que es algo temporal, pasajero, que podrás sobrellevarlo, que encontrarás las actividades placenteras, que es un momento de autosuperación, ... sí te llevará hacia el control de tus emociones.
- 4) **Identificar tus pensamientos de malestar**: te ayudará a no evitar las sensaciones negativas. Recuerda, cuanto más lo evites, más se acumularán y seguramente te vengán de nuevo con más fuerza. **Intenta romper el triángulo de la ansiedad** teniendo en cuenta que:



Por lo tanto, **respira, para, date un momento y retoma** aquello que estabas haciendo, o posponlo para otro momento.

- 5) **Los niños/as necesitan rutinas:** es la clave para poder tener su irritabilidad bajo control. Realiza un horario real con ellos, dibujadlo, coloreadlo, y ponédlo en la pared. Puedes poner 3-4 tareas en el día, pero también, **¡incluye los descansos!** De este modo, también te estarás ayudando. Los momentos de relajación por la noche les vendrán genial.
- 6) **Refuerza y motiva a tus hijos:** explica a tus hijos/as lo bien que se han portado dadas las circunstancias -aunque no sea al 100% así- y animalos para que mañana sean aún mejores porque confías en que serán capaces y lo lograrán.
- 7) **Cuida la alimentación de los más pequeños y de los adolescentes.**
- 8) **Otras tareas son:**
 - * Cocinar; cocinar con tus hijos/as.
 - * Leer.
 - * Ordenar los libros o cualquier otro papeleo.
 - * Escribir.
 - * Ducharte con Atención Plena: notar la temperatura del agua, concentrarme en los olores del gel, concentrarme en aquello que estoy haciendo.
 - * Realizar ejercicios de **Respiración Diafragmática** varias veces al día.
 - * Manualidades.
 - * Puzzles.
 - * Recoger hojas en el jardín, limpiar, ordenar armarios, ...
 - * **Salir de nuestros hábitos y atrevernos a romper nuestras barreras psicológicas** y probar cosas nuevas.
- 9) **Cuida tu salud mental** con todas estas actividades. Es recomendable no abusar de ellas para mantener la motivación.

Recuerda que esta situación no es para siempre. Aprovecha para trabajar en tí y enseñarle a los peques a gestionar sus emociones, eres su mejor ejemplo.

Aquello que está en verde puedes encontrarlo a lo largo de estos días en Gabinete RCH Psicología: Instagram @gabinete_rch_psicologia, Facebook @gabinete.rch.psicologia y Youtube Rasa Chomiciute.