

## ¿Que é o que debes facer nestes días de confinamento?

**Establecer unha rutina diaria**, esta rutina deberá conformarse en termos xerais por **tarefas de responsabilidade, tarefas de autocoidado e tarefas de ocio**. Estas tres partes son fundamentais para poder seguir activos dentro da situación que nos acontece e non parar en seco a nosa vida.

### **Mantén os teus horarios:**

**1. Horario de traballo.** Seguir traballando se é posible dende a casa e senon adaptar novas responsabilidades e tarefas.

**2. Horario de descanso.** Interromper o menos posible o hábito de descanso e sono que tiñamos antes.

**3. Horario e hábitos de comida.** Igual que o sono, interromper o menos posible este hábito. Xa que a moitas persoas o estar na casa dalles por comer de maneira compulsiva e sen orde. (Se os vosos hábitos de alimentación non eran saudables, agora é un bo momento para comezar pouco a pouco. Así estableceredes novos obxectivos que vos farán sentir ben.)

**4. Horarios de hixiene.** Estar na casa non significa, estar todo o día en pixama, sen ducharnos, sen vestirnos ou peitearnos. Os hábitos de hixiene son **FUNDAMENTAIS** para estes momentos. Se a vosa rutina antes era, ducharnos, vestirnos e saír ao traballo/clases, deberá seguir o máis parecida posible.

**5. Horarios de ocio e tempo libre.** É moi bo momento para incorporar na nosa vida **TODAS** esas actividades que non tiñamos tempo de facer.

Pero, non é cuestión de encher **TODO** o tempo con actividades de ocio, se non unha parte do tempo. Debemos recordar que temos que seguir ao máximo posible coa nosa rutina de sempre.

- As persoas afeitas a ter moita interacción con outras persoas, poden servirse das chamadas e videochamadas para **ter ese momento de actividade social**.
- **Autocoidado**. Importantísimo tomarnos unha parte do día e da semana para facer deporte, meditar, escribir, mimarnos (un bo baño relaxante, unha máscara...) **É IMPORTANTE PARA MANTER O ESTADO DE ÁNIMO VERNOS BEN**.
- **Aproveitar este tempo para aprender** cousas novas (coser, cociñar, manualidades, pintar...).
- É un bo momento para **recuperar os lazos comunicativos intrafamiliares** que tiñamos perdidos, **recuperar velloOs costumes** dentro de casa (reunirnos na mesa, xogar a xogos de mesa, ver películas...). Para quen está pasando a corentena só, sería recomendable facer as cousas que permiten as tecnoloxías (chamada, videochamada grupal, xogos online en grupo...).

Agora que xa sabemos que é o que se debería facer... é importante coñecer aquilo que **NON DEBEMOS FACER** durante esta corentena:

- Pasar **TODO** o día en pixama, vendo películas ou series, e atacando a despensa.
- Recorrer constantemente a pensamentos de proxección futura. **É momento de vivir agora e saborear o momento**.
- Monopolizar o noso tema de conversación. Sabemos o que está pasando, debemos estar informados, pero **NON todo o tempo falando do mesmo**. Xa que isto só pode axudarnos a aumentar os nosos niveis de ansiedade.
- Ter constantemente as noticias postas na tele ou recorrer a elas por Internet. Polo mesmo motivo, só imos aumentar os niveis de ansiedade.