

# DECÁLOGO

## "CONVIVENCIA SANA EN CASA"

### ➔ 1. PIENSA QUE LA SITUACIÓN QUE VIVIMOS ES TEMPORAL

Si asumimos la situación que vivimos actualmente, desde una óptica proactiva, podemos ver que este aislamiento es temporal. La Fase 3 de esta emergencia sanitaria si bien representa una situación más compleja, también implica que estamos avanzando en retomar nuestras actividades cotidianas. Intentemos recordar que cada día que pasa, nos acercamos más a la dinámica de vida que teníamos antes del resguardo por COVID-19.

### ➔ 2. CONOCE TUS LÍMITES

Esta situación sin precedentes ha hecho que todos expandamos límites en términos de paciencia, creatividad, adaptabilidad y resiliencia. Es importante conocer hasta donde llegan nuestros límites y niveles de tolerancia para evitar reacciones explosivas. Para sobre llevar mejor la situación realiza algunos ejercicios primeramente de identificación para poder definirlos y poder llevarlos a cabo con respeto.

### ➔ 3. ENCUENTRA TU EQUILIBRIO

El confinamiento genera una convivencia constante con los integrantes de tu familia o habitantes del mismo espacio donde vives, esto puede generar tensión por factores que antes podían parecer irrelevantes. Si en algún momento sientes que llegaste a tu límite... ¡Respira! busca un espacio privado y haz una pausa, de preferencia a solas de 10 segundos a 10 minutos. En ese tiempo deja que el sentimiento fluya y termine su curso; esto te permitirá encontrar tu centro y evitar conductas poco sanas que puedan afectar el día a día en familia o con los habitantes de tu hogar.

### ➔ 4. SÉ UN PORTADOR DE BUENAS NOTICIAS

La sobre información que existe actualmente nos satura de datos negativos, lo que puede ser muy abrumador y generarnos estrés. Si bien es importante estar informado, es necesario consumir otro tipo de contenidos positivos, que permitan tener temas de conversación lejanos de la pandemia y generen bienestar en ti, en tu familia o en los que te rodean.

### ➔ 5. BUSCA UN TIEMPO PARA TI

Si tú estás bien es más fácil que las personas a tu alrededor también lo estén. Es importante que hagas las cosas que te satisfagan sin afectar el bienestar de otros. Encuentra un momento para ti, para leer, entrenar mediante algún tutorial, cocinar una nueva receta, ver un capítulo de tu serie favorita, meditar o aprovechar el momento para aprender cosas nuevas, retomar algún curso o simplemente hacer aquello que te haga sentir bien en estos momentos.

### ➔ 6. MANTÉN UN CONSUMO RESPONSABLE

Estar en casa la mayoría del tiempo o en algunos casos, todo el tiempo, puede generar sentimientos de ansiedad o estrés y eso te lleve a querer comer o beber más, es por eso muy importante que busques formas de mantener o mejorar tu rutina de alimentación. No dejes que los pensamientos negativos se conviertan en excesos. Recuerda la importancia de consumir con responsabilidad para contribuir a una sana convivencia en casa. Si decides beber, que no sea más de tres tragos (bebidas) por día, y no más de 9 tragos a la semana.

### ➔ 7. EXPLORA NUEVOS PASATIEMPOS

Busca nuevas formas de divertirte de una manera sana, como puede ser la lectura, un juego de mesa o rompecabezas. También puedes revisar tus fotos que hace tiempo que no miras. Adicionalmente, intenta practicar actividades que te permitan disfrutar de un momento en el día y te brinden bienestar, a nivel de salud o mental, al adquirir nuevas habilidades que podrás poner en práctica cuando pase esta etapa.

### ➔ 8. DEJA FLUIR TUS EMOCIONES

Todos podemos llegar a experimentar sensaciones o sentimientos que nos pueden generar ansiedad o malestar. Recuerda que, estando acompañado o solo, siempre hay alguien que te puede escuchar y dar un consejo. El apoyo de familiares, amigos o líneas gubernamentales con especialistas, pueden resultar útiles para conversar, dejar fluir tus emociones o resolver tus dudas.

### ➔ 9. APROVECHA LA CONVIVENCIA VIRTUAL

A pesar de ser un momento complejo, la convivencia que estamos teniendo ahora con la familia, pareja, amigos o compañeros del trabajo vive un momento único. Por ejemplo, muchos adultos mayores han roto barreras tecnológicas y han logrado comunicarse a larga distancia a través de las diferentes plataformas digitales para comunicarse con sus hijos, nietos o hasta amigos. Aprovecha este recurso a tu favor y construye nuevos recuerdos positivos cada día.

### ➔ 10. MANTENTE EN CONTACTO

Recuerda que el hecho de que estemos resguardados no quiere decir que perdamos la libertad de escucharnos, de convivir o hacer cosas divertidas. Sin importar si vives solo, acompañado o si estás lejos de tu familia o de tus amistades, recuerda mantenerte en contacto con tu círculo social.