



Desde o CPI Manuel Suárez Marquier, suxerimos os seguintes consellos para que poidades levar esta situación do mellor xeito posible.

Primeiro deixámosvos unhas pautas distribuídas polo Colexio Oficial de Psicoloxía de Galicia

## AXENDA PARA ADOLESCENTES CONFINAD@S

### AUTOCOIDADO FÍSICO

- 1 Dormir suficiente e alimentarse ben para ter boa saúde.
- 2 Tomar unha ducha diaria para afrontar o día.
- 3 Facer exercicio físico para manterse en forma.
- 4 Elixir a indumentaria que vas poñerte diariamente.

### AUTOCOIDADO PSICOLÓXICO

- 1 O bo humor aumenta as túas defensas.
- 2 Descansar, relaxarse... o aburrimiento está permitido.
- 3 Aceptar as emocións que xera esta nova situación.
- 4 Controlar os teus impulsos fará que saias fortalecido psicolóxicamente.

### REDES SOCIAIS

- 1 Crear un blog sobre un tema que che interese.
- 2 Limitar o tempo de conexión, non te perdas nas redes.
- 3 Compartir só información veraz e útil.
- 4 Protexer a túa imaxe e a túa intimidade.
- 5 A sobreexposición pode producir fatiga e desconexión coa realidade.

### PLANIFICACION DO TEMPO

- 1 As rutinas son importantes, fannos sentir seguros e percibir o tempo real.
- 2 Elaborar un horario axuda a ter unha mellor xestión do tempo.
- 3 Distribuir o teu tempo en: axudar nas tarefas de casa, estudar e descansar.
- 4 Escribir un diario persoal coas túas vivencias e estados de ánimo.
- 5 Hai tempo para descubrir novas habilidades.

### EMPATÍA E SOLIDARIEDADE

- 1 Respetar o confinamento e as medidas sanitarias.
- 2 A túa familia necesita a túa axuda: participar nas tarefas da casa, propoñer actividades para facer xuntos...
- 3 Chamar a familiares: avós, tíos, curmáns...
- 4 Contactar c@s compañeir@s de clase que poidan sentirse máis sós.
- 5 Valorar as profesións que están demostrando a súa solidariedade coa sociedade ante o COVID-19. Saír aplaudir fainos sentir parte dun colectivo.

**Colexio Oficial de Psicoloxía de Galicia**

© 2020 – Sección de Psicoloxía Educativa



E agora suxerímosvos o seguinte:

## Pautas Psicolóxicas para levar mellor o confinamento

### 1.- Reflexionade sobre as vosas emocións con pensamentos positivos:

O estrés e a ansiedade adoitan desaparecer cando temos a mente ocupada.

É primordial **pensar en positivo**. Facede unha lista de todo aquilo que vos xera ansiedade, anotando unha ou dúas solucións para cada un e así facerlles fronte e sentirvos mellor.



### 2.- Tratade de distraervos:



Todos os membros da familia deberíades crear doses importantes de emocións positivas, compartindo actividades que vos gusten: escoitar música, ver películas, ler libros, compartir xogos de mesa, representar e escribir obras de teatro cos máis pequenos, facer crebacabezas entre tod@s, elaborar receitas de cociña, pintar un cadro... Todas poderían ser propostas interesantes. Participar en actividades agradables axúdanos a calmar a ansiedade.

### 3.- Non perdades o contacto cos coñecidos. Uso das TICS:

Non perder o contacto c@s compañeir@s utilizando redes sociais como Skype, vídeo chamadas, wassap... , axuda a rebaixar certos niveis de inqueda e temor que podedes ter. Falar cos demais reláxanos e fainos moito ben para estabilizar as nosas emocións.





## 4.- Intentade facer un pouco de actividade física diaria:

Unha das mellores estratexias para combater a ansiedade e o estrés e realizar exercicio físico. Non é preciso que se lle adique moito tempo. Uns 30 minutos cada día será suficiente.

Aquí vos deixamos unha proposta. Botádelle un ollo a este enlace xa veredes como vos vai gustar.



<file:///C:/Users/Maite%20.LAPTOP-K214NG5P/AppData/Local/Microsoft/Windows/INetCache/IE/03SXBH51/calendario-abril.pdf>

(VER DOCUMENTO ACHEGADO)

## 5.- Bailade e ride:



É unha actividade divertida e unha excelente técnica para deixar atrás a ansiedade, xa que axuda a esquecer o que a orixina, e focaliza a atención na música e nos pasos.

## 6.- Expresade os vosos sentimentos e inquedanzas:

Comunicarlles aos demais como vos sentides, as emocións que estades a experimentar, as inquedanzas e dúbidas que poidan xurdir... fará que vos sintades mellor.





### 7.– Practicade técnicas de relaxación e respiración profunda:

Unha respiración profunda e consciente pode permitir superar a ansiedade en apenas uns minutos, xa que diminúe a frecuencia cardíaca e a presión arterial. Isto favorece que diminúan tamén os niveis de estrés. (VER DOCUMENTO QUE SE ACHEGA).

Mentres mantés a respiración profunda e lenta podes aplicar a **Técnica de relaxación progresiva de Jacobson**.

No seguinte enlace, atoparedes un tutorial moi preciso de como realizar esta técnica de maneira axeitada:

<https://www.bing.com/videos/search?q=t%c3%a9cnica+de+relajaci%c3%b3n+de+jacobson&docid=608040881942300630&mid=38030D8CA00A90CD9F8738030D8CA00A90CD9F87&view=detail&FORM=VIRE>

TÉCNICAS DE RELAXACIÓN		
NIVEL COGNITIVO	NIVEL FISIOLÓXICO	NIVEL MOTOR
Despexan a mente	Reducen a presión arterial e os problemas de hipertensión	Melloran a precisión dos nosos actos
Aumenta a creatividade	Alivian as dores musculares	Desaparecen tremores
Controlan a ansiedade	Reducen os niveis de colesterol	Aumentan a capacidade visual
Reducen o estrés	Diminúen a frecuencia cardíaca	
Proporcionan equilibrio emocional	Combaten o insomnio	

### 8.– Alimentádevos ben, durmide o suficiente e mantede unha rutina:

Non durmir o suficiente pode provocar ansiedade e irritabilidade (sobre todo nos máis pequenos). Adoptar unha rutina nas pautas do sono e na alimentación tamén vos axudará a manter unha axeitada estabilidade emocional.