



Guía de supervivencia de cuarentena

By The Therapists at
Holy Family Counseling Center

**Holy Family
Counseling Center**

o: 678.993.849

f: 678.473.7972

4411 Suwanee Dam Rd
Suite 720
Duluth, GA 30024

holyfamilycounselingcenter.com



Página de introducción

By The Therapists at Holy Family Counseling Center

En todo el mundo la gente está descubriendo las dificultades de adaptarse a la nueva normalidad a medida que nos enfrentamos al COVID-19. No sabemos cuánto tiempo durarán los niveles actuales de distanciamiento social y físico, pero sí sabemos que esta nueva forma de vida no es fácil. Introducir estructura en la incertidumbre ayuda a prosperar en tiempos difíciles.

Holy Family Counseling Center ha creado esta guía para ofrecer recursos y sugerencias para introducir estructura y rutina en su vida diaria durante este tiempo sin precedentes. Animamos a todos a leerlo y tomar lo que necesitan de él, ya sea una cita, una idea para un plan o cualquier otra cosa que encuentre útil. Cada cual navega por la incertidumbre a su propia manera. Las investigaciones indican que tener una rutina es una de las mejores maneras de ayudarnos a mantenernos firmes y poder prosperar. Le recomendamos que lea esta guía y la use para desarrollar una rutina. ¡Nunca es demasiado tarde para comenzar! Adapte esta guía como mejor le parezca, sea benévolo consigo mismo si comete errores y, sobre todo, ¡manténgase seguro y saludable!

Los centros de asesoramiento alrededor de Atlanta mantienen sus puertas abiertas durante este tiempo y muchos, como Holy Family Counseling Center, están ofreciendo formas seguras de terapia virtual a través de plataformas en línea o teléfono. Siempre póngase en contacto con un centro si necesita ayuda.

Los terapeutas de Holy Family Counseling Center.



Autocuidado / Recursos ?

By The Therapists at
Holy Family
Counseling Center

Estrategias de autocuidado

Las rutinas son una parte importante del cuidado de sí mismo. Durante este tiempo de cuarentena, cuando podemos estar tratando de trabajar desde casa, educar los niños de escuela en casa, ayudar a amigos y vecinos y otras cosas que no suelen estar en nuestra vida diaria o semanal, puede ser difícil darle sentido a todo. Séa amable consigo mismo y recuerde que es posible que no trabaje 8 horas al día en casa. Quizá pueda hacer las tareas más rápidamente y tener más tiempo libre que cuando estaba en el trabajo. Tal vez sus hijos hagan todas sus tareas escolares en tres horas y requieran más de su tiempo de lo planeado. Tomará un poco de tiempo acostumbrarse a la nueva rutina de su familia. Construir una rutina simple le ayudará a manejar los rápidos cambios en la vida que estamos experimentando. Los horarios no tienen que ser rígidos. Puede haber una cierta fluidez en ellos. No es necesario que todos los días sean iguales, más adelante en esta guía encontrará hojas de programación diaria para que las use a diario. Al final del día, observe lo que logró y planifique lo que necesita para el día siguiente.

La manera en que nos cuidamos es importante para nuestro propio bienestar, pero también nos ayuda a mantener rutinas y a ayudar a otros en nuestras vidas. A menudo, nos colocamos en último lugar en nuestras listas de tareas pendientes. Intente estas estrategias de autocuidado para darle prioridad a sus necesidades.

Con los niños en casa, Wendy Baribeau, MS, LAMFT sugiere que permitamos que los niños sean más serviciales y los elogiemos por ello. Las tareas son buenas para su salud mental y los niños mayores pueden ayudar a los más pequeños con el trabajo escolar. A muchos niños les gusta cocinar y hornear. Aprecie la ayuda que brindan.

Dormir

Dormir demasiado o dormir muy poco puede afectar la forma en que manejamos el estrés a diario. Actualmente, la recomendación para adultos son 6-8 horas de sueño reparador. Una buena higiene del sueño implica seguir una rutina a la hora de acostarse de irse a dormir y despertarse más o menos a las mismas horas cada día. Hay una serie de "calculadoras de sueño" gratis en Internet que pueden ayudarlo a determinar cuándo debería irse a dormir y cuándo debería despertarse para optimizar su tiempo de sueño y sentirse más descansado al despertar. Si es posible, no use ningún dispositivo electrónico una hora antes de dormir, ni use filtros de luz azul.

Hidratación

¡Comience su mañana bebiendo un vaso lleno de agua! Beber un vaso lleno de agua cuando se despierta ayuda a rehidratar los órganos y a poner en marcha el cuerpo. A partir de ahí, beba agua a menudo durante todo el día. A menudo nos olvidamos de hidratarnos debido a nuestras ajetreadas vidas, sin embargo, mantenerse hidratado es una de las mejores maneras de mantener nuestro cuerpo en movimiento. La regla 8x8 (8 onzas de agua, 8 veces al día) es fácil de recordar. Tomar la mitad de su peso corporal en onzas es otro buen objetivo. No importa el método que utilice. ¡Haga todo lo posible para beber más agua de la que ha estado tomando.



Autocuidado / Recursos ?

By The Therapists at
Holy Family
Counseling Center

Ejercicio

A algunos nos encanta hacer ejercicio con frecuencia, otros lo temen. El ejercicio nos ayuda a controlar el estrés, nos da energía y libera endorfinas que pueden aumentar la felicidad. Hacer ejercicio desde casa suele ser más difícil que salir al gimnasio. Estamos cómodos en nuestros hogares y siempre hay algo que hacer. Si tenemos equipo de ejercicio en nuestros hogares, sabemos que siempre estará allí y podemos hacer ejercicio en cualquier momento que queramos, lo que puede llevarnos a no usarlo nunca. Designe una cantidad de tiempo todos los días para hacer ejercicio; 15 minutos, 20 minutos, o lo que se acomode a su quehacer diario. Para algunos de nosotros será fácil hacer ejercicio a la misma hora todos los días, otros pueden necesitar mover ese tiempo dependiendo del trabajo o de los niños. ¡Ambos métodos están bien, sólo asegúrese de atenerse a la cantidad de tiempo que programó en su día!

Recuerde, no necesita equipo para hacer ejercicio. Una caminata con la familia después de la cena, estiramientos o movimientos que utilizan el peso corporal son formas excelentes de introducir el ejercicio en su rutina. Un mínimo de 20 minutos al día será excelente para su nueva rutina. Actualmente hay una serie de recursos en línea para el buen estado físico que ofrecen sesiones gratuitas. ¡Échele un vistazo!

Oración y meditación

En nuestro mundo acelerado a menudo no tenemos, o hacemos, el tiempo para reducir la velocidad. Muchos de nosotros probablemente estamos experimentando mucha preocupación acerca de nuestra seguridad, nuestra salud, nuestras finanzas y otras preocupaciones. Ser intencional con nuestro tiempo incluye cuidar de nuestra salud mental. Al igual que hacer ejercicio, veinte minutos al día de tiempo en silencio intencional es esencial para luchar contra la incertidumbre. Reserve tiempo para leer las escrituras, estudiar la vida de un santo, leer o escuchar discursos inspiradores. O tal vez tome el tiempo para sentarse en paz. Si bien la tecnología no debe interferir demasiado en este tiempo, hay una serie de aplicaciones que puede utilizar para su salud mental: Clear Fear, Simple Habit, Calm, Hallow y Headspace son sólo unas pocas. Durante la crisis actual Magnificat en línea es gratis para adultos y niños, y la aplicación Laudate tiene una serie de recursos sólidos. Tómese este tiempo para comenzar una nueva rutina espiritual, comience poco a poco y agregue unos minutos, cada día para lograr su nueva meta.

Irene Rowland, MS, LPC les dice a sus clientes que revisen las redes sociales de su iglesia para ver transmisiones en vivo de eventos de la iglesia, o que se inscriban en FORMED u otros proveedores de contenido en línea que ayudan con las rutinas de oración y meditación.



Autocuidado / Recursos ?

By The Therapists at
Holy Family
Counseling Center

Finanzas

Este es un gran momento para echar un vistazo a sus finanzas. Cuando estamos atrapados en casa, tenemos una imagen más clara de dónde estamos gastando dinero. Tenga una reunión de negocios con usted o sus seres queridos. ¿Dónde gasta demasiado? ¿Dónde le gustaría estar en cinco años financieramente? ¿Qué puede cambiar hoy para llegar allí? Las finanzas son uno de los temas más discutidos en las relaciones de pareja.

Tómese este tiempo en casa para considerar realmente a dónde va su dinero y si es necesario realizar cambios. Hay una serie de sitios gratuitos que ofrecen ayuda para planear un presupuesto. ¡Le animamos a echarles un vistazo!

Peter Attridge, LAMFT, Candidato a PhD, a menudo les dice a sus clientes que pasen 30 minutos a la semana manejando el "negocio" de administrar su hogar. Cuanto más consciente sea cada semana, más fácil le será ajustar y aliviar el estrés financiero.

Noticias/Medios Sociales

Cada día recibimos nueva información sobre la difusión y el efecto del COVID-19. Si bien mantenerse informado es importante, a veces es prudente limitar la cantidad de información que recibimos y también de dónde la obtenemos. En tiempos de crisis es útil separarse del "giro". Leer servicios de cable como AP, Reuters u otros puede ser útil para obtener los hechos como son, sin toda la información adicional y opiniones que le agregan. Durante estos tiempos es fácil quedar atrapado en las redes sociales. Si bien las redes sociales pueden ser un gran y necesario escape, también nos inundamos con mucha información, no toda agradable. Considere establecer límites de tiempo en sus aplicaciones de redes sociales. Tanto Android como iPhones ofrecen servicios de 'Digital Well-being' que limitan o bloquean el acceso a las aplicaciones en diferentes momentos del día, o sólo permiten una cierta cantidad de minutos al día en una aplicación en particular. Desconectarse no siempre es fácil, pero hay formas de implementar tiempos estructurados en torno a nuestro uso de noticias/redes sociales que pueden ser útiles.

Maria Muñoz, MS, LPC sugiere que, si el consumo de noticias es un problema, que elija a otra persona en la casa, o un amigo de confianza, que esté dispuesto a decirle sólo las cosas importantes que necesita escuchar día a día.



Mensajes del diario

Diario

Escribir un diario nos permite ver nuestros pensamientos y sentimientos de una manera tangible. A menudo, podemos pasar mucho tiempo "en nuestra cabeza". Por experiencia, sabemos que estar en nuestra cabeza también puede significar tener una mezcla de pensamientos y emociones que no son fáciles de resolver. Cuando podemos ver nuestros pensamientos y emociones en el papel, podemos comenzar a organizarlos y estructurarlos de una manera que no nos estrope, sino que nos ayude a ser más ciertos y productivos. Estas indicaciones de diario pueden ayudarlo a reconocer sus pensamientos y sentimientos y cómo le están afectando. Tómese el tiempo para usar estas indicaciones y, a partir de ahí, escriba uno o dos párrafos sobre su rutina y sus esperanzas para el futuro.

INSTRUCCIONES: Escriba sus respuestas a estas preguntas en la sección correspondiente a la derecha.

1. Pensamientos y emociones

En las líneas proporcionadas a continuación, escriba algunos de sus pensamientos y emociones principales. Pueden ser positivos o negativos, calmar o producir ansiedad. Escriba lo que sienta con más frecuencia.

2. ¿Qué puede controlar?

Observe su lista de pensamientos y emociones. ¿Cuáles son algunas de las cosas sobre las que usted tiene control? Escríbelas a un lado.

3. ¿Qué no puede controlar?

De las cosas que escribió anteriormente, ¿qué no puede controlar? Escríbalas a continuación. Recuerde estas cosas a medida que pasa la semana. Ninguno de nosotros tiene el control total, siempre debemos ser conscientes de lo que podemos controlar y trabajar en esas cosas tanto como sea posible. Si no está en su control, entonces haga todo lo posible para reconocerlo a medida que avanza.

Hemos incluido hojas de horario diario para su uso. Recuerde referirse a cómo se siente e incorporar sus pensamientos y sentimientos en lo que necesita día a día. ¿Quizás necesita más ejercicio o más tiempo para orar? ¿Quizás necesita descargar algunas páginas para colorear y colorear un ratito? Cada día es un programa totalmente nuevo. Cada día puede volver a intentarlo. Esperamos que encuentre útiles las sugerencias y las hojas de programación y que ustedes y sus familias se mantengan salvos y saludables.

Pensamientos y emociones

.....
.....
.....
.....
.....

Qué puedo controlar

.....
.....
.....

Qué no puedo controlar

.....
.....
.....

Pensamientos y emociones

.....
.....
.....
.....
.....

Qué puedo controlar

.....
.....
.....

Qué no puedo controlar

.....
.....
.....

Pensamientos y emociones

.....
.....
.....
.....
.....

Qué puedo controlar

.....
.....
.....

Qué no puedo controlar

.....
.....
.....



Programa del dia

Fecha: ___/___/___

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
L	M	M	J	V	S	D

Programa del dia

6am:

7am:

8am:

9am:

10am:

11am:

12pm:

1pm:

2pm:

3pm:

4pm:

5pm:

6pm:

7pm:

Cosas que hacer hoy

1.
2.
3.
4.
5.

Plan de ejercicios

.....

.....

.....

.....

.....

Estrategia para el cuidado personal

.....

.....

.....

.....

.....

Estrategia para tender la mano

.....

.....

.....

.....

.....

» Cita del día

Creo, Jesús mío, que estás realmente presente en el Santísimo Sacramento del altar. Te amo sobre todas las cosas y deseo ardientemente recibirte dentro de mi alma, pero no pudiendo hacerlo sacramentalmente, ven al menos espiritualmente a mi corazón. Quédate conmigo y jamás permitas que me separe de ti. Amén.

Lista de agradecimientos:

.....

.....

.....

.....

Control de sentimientos:

.....

.....

.....

.....

Oración diaria

.....

.....

.....

.....

.....



Programa del día

DATE: ___/___/___

L M M J V S D

Programa del día

6am:
7am:
8am:
9am:
10am:
11am:
12pm:
1pm:
2pm:
3pm:
4pm:
5pm:
6pm:
7pm:

Cosas que hacer hoy

1.
2.
3.
4.
5.

Plan de ejercicios

.....
.....
.....
.....
.....

Estrategia para el cuidado personal

.....
.....
.....
.....
.....

Estrategia para tender la mano

.....
.....
.....
.....
.....

Lista de agradecimientos:

.....
.....
.....
.....

» Cita del día

"Tenemos que mirar el pasado, de ahí obtenemos sabiduría, pero si moramos ahí, abrimos la puerta a la depresión. Tenemos que mirar el futuro para tener metas y planes, pero si moramos allí, abrimos la puerta a la ansiedad con todas sus incertidumbres. Por lo tanto, el lugar para la paz y la alegría es concentrarse principalmente en el presente, lo que está sucediendo en este momento."

- Irene Rowland, MS, LPC

Control de sentimientos:

.....
.....
.....
.....

Oración diaria

.....
.....
.....
.....
.....



Programa del dia

DATE: ___/___/___

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
L	M	M	J	V	S	D

Programa del dia

6am:.....

7am:.....

8am:.....

9am:.....

10am:.....

11am:.....

12pm:.....

1pm:.....

2pm:.....

3pm:.....

4pm:.....

5pm:.....

6pm:.....

7pm:.....

Cosas que hacer hoy

1.
2.
3.
4.
5.

Plan de ejercicios

.....

.....

.....

.....

.....

Estrategia para el cuidado personal

.....

.....

.....

.....

.....

Estrategia para tender la mano

.....

.....

.....

.....

.....

Lista de agradecimientos:

.....

.....

.....

.....

» Cita del día

"Podemos estar viviendo en tiempos inciertos, pero estoy segura de que Dios nos ama y es digno de confianza."

- Irene Rowland, MS, LPC

Control de sentimientos:

.....

.....

.....

.....

Oración diaria

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Programa del día

DATE: ___/___/___

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
L	M	M	J	V	S	D

Programa del día

6am:

7am:

8am:

9am:

10am:

11am:

12pm:

1pm:

2pm:

3pm:

4pm:

5pm:

6pm:

7pm:

Cosas que hacer hoy

1.
2.
3.
4.
5.

Plan de ejercicios

.....

.....

.....

.....

.....

Estrategia para el cuidado personal

.....

.....

.....

.....

.....

Estrategia para tender la mano

.....

.....

.....

.....

.....

Lista de agradecimientos:

.....

.....

.....

.....

» Cita del día

"Es natural sentirse triste o ansioso en momentos como este. Todos experimentamos un momento único de estrés, rápidos cambios de estilo de vida no deseados e incertidumbre en muchos frentes. Todos necesitamos tener un buen llanto a veces. Está bien. Una expresión honesta de emoción puede unirnos con nuestros seres queridos cuando podemos compartirla."

- Wendy Baribeau, LAMFT

Control de sentimientos:

.....

.....

.....

.....

Oración diaria

.....

.....

.....

.....

.....



Programa del dia

DATE: ___/___/___

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
L	M	M	J	V	S	S

Programa del dia

6am:

7am:

8am:

9am:

10am:

11am:

12pm:

1pm:

2pm:

3pm:

4pm:

5pm:

6pm:

7pm:

Cosas que hacer hoy

1.
2.
3.
4.
5.

Plan de ejercicios

.....

.....

.....

.....

.....

Estrategia para el cuidado personal

.....

.....

.....

.....

.....

Estrategia para tender la mano

.....

.....

.....

.....

.....

Lista de agradecimientos:

.....

.....

.....

.....

» Cita del día

"Sea amable con aquellos en el búnker con usted. Una pequeña cantidad de cortesía y aprecio puede lograr mucho."

- Wendy Baribeau, LAMFT

Control de sentimientos:

.....

.....

.....

.....

Oración diaria

.....

.....

.....

.....

.....



Programa del dia

DATE: ___/___/___

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
L	M	M	J	V	S	D

Programa del dia

6am:

7am:

8am:

9am:

10am:

11am:

12pm:

1pm:

2pm:

3pm:

4pm:

5pm:

6pm:

7pm:

Cosas que hacer hoy

1.
2.
3.
4.
5.

Plan de ejercicios

.....

.....

.....

.....

.....

Estrategia para el cuidado personal

.....

.....

.....

.....

.....

Estrategia para tender la mano

.....

.....

.....

.....

.....

Lista de agradecimientos:

.....

.....

.....

.....

» Cita del día

"Tome las cosas en trozos pequeños. Una flexión de pecho, una comida en casa en lugar de salir, un dólar ahorrado. Todos podemos alcanzar las metas que nos fijamos, paso a paso."

- Peter Attridge, MFT y candidato a PhD

Control de sentimientos:

.....

.....

.....

.....

Oración diaria

.....

.....

.....

.....

.....



Programa del dia

DATE: ___/___/___

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
L	M	M	J	V	S	D

Programa del dia

6am:

7am:

8am:

9am:

10am:

11am:

12pm:

1pm:

2pm:

3pm:

4pm:

5pm:

6pm:

7pm:

Cosas que hacer hoy

1.
2.
3.
4.
5.

Plan de ejercicios

.....

.....

.....

.....

.....

Estrategia para el cuidado personal

.....

.....

.....

.....

.....

Estrategia para tender la mano

.....

.....

.....

.....

.....

Lista de agradecimientos:

.....

.....

.....

.....

»»Cita del día

"Crea en sus sueños, se los dieron por una razón."

- Katrina Mayer

Control de sentimientos:

.....

.....

.....

.....

Oración diaria

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Programa del dia

DATE: ___/___/___

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
L	M	M	J	V	S	D

Programa del dia

6am:

7am:

8am:

9am:

10am:

11am:

12pm:

1pm:

2pm:

3pm:

4pm:

5pm:

6pm:

7pm:

Cosas que hacer hoy

1.
2.
3.
4.
5.

Plan de ejercicios

.....

.....

.....

.....

.....

Estrategia para el cuidado personal

.....

.....

.....

.....

.....

Estrategia para tender la mano

.....

.....

.....

.....

.....

Lista de agradecimientos:

.....

.....

.....

.....

» Cita del día

"Cuando la vida es incierta, cierre los ojos y recuerde una cosa que es cierta –el Amor de Dios."

- Autor Desconocido

Control de sentimientos:

.....

.....

.....

.....

Oración diaria

.....

.....

.....

.....

.....