

RECOMENDACIONES GENERALES A LAS FAMILIAS

Elige un único medio de comunicación fiable (prensa escrita, televisión, radio...) y consúltalo una vez al día para estar informado, pero evitando la sobreinformación y la exposición a bulos. Si el contenido de las noticias te genera ansiedad, reduce su consumo.

Sigue las recomendaciones sanitarias pero flexibilízalas a tus situaciones familiares. Por ejemplo, si tienes un niño o una niña menor de 7 años con coronavirus en el domicilio no puedes tenerlo aislado durante 15 días, ya que necesitará el acompañamiento de sus progenitores. Si eres una familia monoparental puede que tengas que salir a la compra con tus hijos, etc.

Para familias con progenitores separados: mantén el régimen de custodia o visitas. Puedes adaptarlo a situaciones similares, como las que ocurren en vacaciones si ambos progenitores estáis de acuerdo.

Mantén en la medida de lo posible las rutinas familiares. Distribuye el tiempo en: Ocio, Trabajo/deberes, ejercicio físico, tareas domésticas y socialización. Presta especial atención a las rutinas de sueño y vigilia. Evita invertir los ciclos de sueño*.

Es decir, evita estar todo el día sin "hacer nada" o enganchado al teléfono. Escoge momentos en el día para el esparcimiento y la conexión con los demás, pero organiza tu tiempo de forma responsable.

Haz lo mismo con los menores del hogar. Algunos centros educativos están mandando una cantidad inabarcable de tareas escolares para algunas familias. Racionaliza el tiempo que tus hijos y tú dedicáis a estas tareas.

Si vivís más de un adulto en la casa reparte las tareas domésticas y el cuidado de los hijos, de manera que a ambos os quede tiempo personal.

Haz comidas saludables y ligeras, adaptadas al momento de menor actividad física que estamos viviendo. Te ayudarán a sentirte mejor.

Recuerda que estamos viviendo una situación extraordinaria pero que es temporal. Pasará y volveremos a retomar muchas de las actividades que hemos dejado abandonadas. Esto no es para siempre. Mientras tanto toma conciencia de que este esfuerzo que estás haciendo es necesario para la salud de todos y dedica algunos de los aplausos de cada noche a tu esfuerzo y el de tu familia.

Recomendaciones para un sueño de calidad:

Algunas de las recomendaciones para un sueño de calidad suelen incluir salir cada día a la calle o hacer ejercicio físico. Algunas de las cuales en estos momentos no podemos realizar. Además, estamos viviendo momentos de mayor estrés y algunas familias están viendo afectada la calidad de su sueño. Aquí algunas recomendaciones que sí puedes seguir:

Levántate y acuéstate todos los días a la misma hora. Haz que esas horas coincidan con las horas naturales de luz y oscuridad y que haya suficientes horas de sueño.

Rutina nocturna:

Ejemplo para adultos: 23:00 - 7:00

Ejemplo para niños: 21:30 - 8:00

Come al menos dos horas antes de irte a dormir y no bebas líquidos una hora antes.

Evita todas las pantallas una hora antes de irte a dormir.

Utiliza la cama únicamente para dormir y/o tener relaciones sexuales. No la utilices para leer, ver la TV...

Rutina matutina:

Evita dormir de más. Aunque pueda apetecerte dormir un día 10 horas y pienses que debes "aprovecharlo", esto dificultará que cojas el ritmo de sueño.

Levántate, haz algunos estiramientos: de cuello, brazos y piernas, te ayudarán a sentirte más descansado.

Levanta las persianas de toda la casa para que entre la luz natural. Airea la casa al menos 10-15 minutos.

Durante el día:

Haz una rutina de ejercicios: hay muchas propuestas en internet (zumba, cardio, estiramientos, yoga... elige alguna y mueve tus músculos).

Evita dormir siesta si no lo haces normalmente. Si duermes, no excedas los 20 minutos.

Asómate a las ventanas y balcones para permitir que te de la luz y el aire. Hazlo especialmente mientras sea de día.

-

Si aun así sigues teniendo problemas importantes para dormir consulta con tu médico de cabecera.