

## 'Diez consejos para ser feliz en casa durante el coronavirus'

Escrito por Anna Costa, psicóloga y pedagoga. 22 de marzo de 2020, domingo

---

*"Estamos pasando unos días complicados, donde vemos que la sociedad se ha paralizado mientras nuestras vidas continúan pero a un ritmo distinto. Es posible que nos sintamos desubicados, nerviosos y con ansiedad, ya que es una situación nueva para todos y nos hemos de ir adaptando poco a poco. Estos son algunos consejos para hacer más llevadera la espera en casa.*

**1. Comer sano:** *dado que ahora no nos movemos tanto, hemos de ajustar las cantidades de comida y comer adecuadamente para sentirnos bien y con energía.*

**2. Descansar:** *respetar las horas de sueño recomendadas para cada franja de edad promoviendo así, la higiene del sueño. Se puede escuchar música para relajarse y conciliar mejor el sueño.*

**3. Marcar rutinas:** *especialmente en niños, es importante tener un orden y saber qué hacer en cada momento para no desperdiciar las horas y que los días vayan pasando en vano. Esto puede generar aburrimiento y por consecuente, desesperación y nerviosismo familiar.*

**4. Hacer ejercicio físico:** *tanto para el bienestar físico como mental, es necesario realizar pautas de ejercicios. Ya sea andar por el pasillo, saltar a la cuerda, subir y bajar escaleras o bien, seguir algún tutorial de fitness. Cuando se hace ejercicio, se liberan endorfinas, asociadas al sentimiento de euforia, felicidad y bienestar.*

**5. Explicar a los niños lo que está pasando:** *se pueden usar juegos visuales para que entiendan que hay un virus peligroso en la calle y aprovechar para trabajar las medidas de higiene recomendadas.*

**6. Tener la mente calmada pero activa:** *el día tiene muchas horas y se puede hacer muy largo. Se ha de buscar un equilibrio para encontrar el bienestar interior y proyectarlo así a los familiares.*

**7. Mantener el sentido del humor:** *cuando sonreímos, al cabo de pocos segundos se envía un mensaje al cerebro de que estamos contentos, y esto nos hace sentir mejor. Los chistes, las bromas y el humor en general es el mejor antídoto para estas situaciones.*

**8. Tomar el sol:** *cuando se toma el sol aumentan los niveles de serotonina, la hormona de la felicidad. Á*

## 'Diez consejos para ser feliz en casa durante el coronavirus'

Escrito por Anna Costa, psicóloga y pedagoga. 22 de marzo de 2020, domingo

---

**9. Vivir el día a día:** *ante la incerteza, es mejor no pensar a largo plazo ya que esto nos puede llevar a anticipar desgracias, como la posibilidad de perder el trabajo. Y esto sólo nos traerá más preocupación y malestar. Por lo tanto, hay que vivir el día a día y preocuparse de aquello que está en nuestras manos cambiar, no de aquello que no podemos cambiar.*

**10. Estar en contacto con familiares y amigos:** *por suerte disponemos de móviles, internet y redes sociales y podemos hacer videoconferencias con nuestros seres queridos. Esto nos hará pasar un buen rato, olvidar lo que está pasando fuera y nos ayudará poder compartir lo que sentimos y saber que todos están bien.*

*Añadir que para los ciudadanos de La Unión, y pueblos de alrededor, la Semana Santa es una fiesta muy señalada. Recibir la noticia de que las procesiones no van a salir este año, es una noticia muy mala. Hay que pensar que es una situación excepcional y que quedan muchos años por delante para ver desfilar a nuestras cofradías".*

---