

Mantener rutinas sanas:

- Comer y descansar adecuadamente.
- Actividades necesarias del día como: cocinar, limpiar, ordenar, etc.
- Cuidar el ocio, ya sea de forma activa (leer, dibujar, escribir, manualidades, etc.) o de forma pasiva: ver películas, series, escuchar música, etc.
- Mantener contacto con familiares y amigos, aunque no conviene abusar y estar permanentemente con el móvil abierto.

Regulación emocional:

- Nuestras emociones nos aportan información de nuestro estado interno y de cómo nos encontramos interiormente.
- Intentar suprimir o ignorar de forma sistemática nuestras emociones pueden traer consecuencias negativas a largo plazo.
- Sentirse en ocasiones triste, nervioso, cansado o con miedo en ocasiones es normal y comprensible. Por ello se recomienda **reconocerlo e intentar aceptar estos sentimientos**.
- Reconocer y expresar nuestras emociones es una forma de aliviar la tensión que se va generando a lo largo del día.

Técnicas y ejercicios:

- Para regular las emociones, existen técnicas muy recomendables como son ejercicios de relajación, meditación etc., que pueden ayudar a estar en el presente y a relajarnos.
- Un ejercicio breve y sencillo de mindfulness puede ser el siguiente:

S.T.O.P.:

S Stop, para con lo que estás haciendo. Si puedes levántate y sal de donde estés un minuto

T Toma aire, respira lenta y profundamente un par de veces, alargando la expiración...

O Observa con cariño y sin juicio las sensaciones, las emociones que percibes en tu cuerpo.

P Prosigue con lo que estabas haciendo, continúa desde la consciencia