



## FEDERACIÓN

# ESTE VIRUS LO PARAMOS UNIDOS

17 de marzo de 2020. – Con el lema “**Este virus lo paramos unidos**” la psicóloga **Sandra Tabasco Carretero**, actualmente psicóloga del PROAD-CSD y colaboradora de la RFEN ha realizado un documento para todos los deportistas de cómo llevar estos días en casa.

Sandra ha sido nadadora y formo parte años atrás del equipo del CETD-M86 como psicóloga clínica y del deporte. Con esta iniciativa nos ayuda a afrontar y a seguir unas pautas para todos los deportistas.

Suspendidas las competiciones, entrenamientos.... y ¿ahora que?

#EsteVirusLoPasamosUnidos  
#yomequedoencasa

### Suspendidas competiciones, entrenamientos... y ¿ahora que?

Ante la 1º noticia de "todos a casa y paramos entrenamientos", y después de la primera fase de shock, es normal que hayas podido sentir:

- \* **Rabia** (llevas trabajando mucho tiempo para cumplir objetivos)
- \* **Tristeza** (por sentir que pierdes tu rutina, tus objetivos...)
- \* **Miedo** (¿y si no puedo entrenar?, ¿qué harán con las competiciones?, ¿y si me contagio?)
- \* **Incertidumbre** (no saber que pasará a partir de ahora, ni cuanto exactamente durará...)

### ¿Qué cosas puedes hacer estos días de confinamiento?

#### 1. Mantener la mejor rutina de ejercicio que puedas.

Adapta tu entrenamiento a la situación..., no se puede salir a la calle a correr, ni a entrenar de ninguna manera... es hora de ser creativo, ¿Cómo lo puedes hacer?

#### 2. Organiza tu estudio.

Planifica tus asignaturas. Ponte un horario de estudio y realiza las tareas que te han puesto. *No estamos de vacaciones ni de concentración deportiva así que, aprovecha, ¡estudia y ayudarás a tener tu mente activa!*

#### 3. Cuida la alimentación y el sueño.

Mantén una dieta equilibrada. Duerme 8 horas, no "aproveches para estar tirado en la cama sin hacer nada", esto no te ayudará.

#### 4. Entrena tu mente.

Revisa videos de competiciones, busca tus puntos fuertes y anótalos. Aprovecha para visualizar las mejores competiciones y así seguimos trabajando nuestras neuronas "deportivas".

#### 5. Cuida tu estado de ánimo.

El sentido de humor y el optimismo son las mejores herramientas para cuidar nuestro estado de ánimo

### Y estas emociones pueden provocar que:

- **Negemos la realidad** "si no es para tanto, que exagerados...".
- **Seamos muy alarmistas**, no dejemos de pensar en ello o de buscar información.
- **Aceptemos la realidad** con responsabilidad

### Evita:

- Estar conectado a las redes todo el día
- Buscar demasiada información sobre el Coronavirus. Atiende a las recomendaciones de páginas oficiales.
- Quedarte en el sofá con el pijama todo el día, viendo Netflix, o con los videojuegos.
- Salir a la calle si no es estrictamente necesario y permitido por las autoridades
- Pensar en el deporte antes que en la propia salud y la de los tuyos.



### En Casa...

- ★ Ten **PACIENCIA** con la situación y tu propia familia.
- ★ Atiende a las recomendaciones de tus padres y familiares, es verdad que llevas tiempo fuera de casa y sabes cuidarte de ti mism@, pero ahora estas en casa con tu familia. **Déjate cuidar.**
- ★ Si has vuelto a casa de una ciudad de alto riesgo, protege a tus abuelos y demás familiares, no vayas a verles enseguida y respeta la cuarentena.
- ★ El estar en casa aislados puede agobiarnos y hacernos sentir irascibles y discutir entre nosotros. Practica la empatía contigo mismo y tus familiares.
- ★ Mantén el contacto con tu gente.