**‘Guía de recomendaciones psicológicas para personas afiliadas en el periodo de desconfinamiento’**

**1**.**Soy Capaz. Reflexión sobre lo que he superado y estoy superando**

* Toda la vida te has adaptado a nuevas situaciones y toca vivir otra nueva. Retoma la normalidad con las singularidades que conlleva esta etapa y con un enfoque de realidad e ilusión
* Reflexiona sobre tu capacidad histórica de adaptación a las situaciones, desde tu experiencia como persona con discapacidad visual.
* Trata de fijar tu propio ritmo y adaptar a la nueva realidad las acciones cotidianas: higiene, distancia social, lectura, vestimenta…

**2. Estados emocionales: apostar por nuestro bienestar**

Identifica y aborda de manera sana tus emociones, analizadas por opciones contrapuestas:

* Tristeza y alegría
* Miedo y confianza
* Incertidumbre y esperanza
* Estrés y serenidad
* Frustración e Ilusión
* Negatividad y Positividad
* Soledad - Compañía

**3. ¿Cómo has pasado el confinamiento? Repaso emocional.**

* Reflexiona sobre tu estado emocional actual, centrado en los cambios que has tenido que hacer durante el confinamiento.
* Haz este repaso estructurado en cuatro etapas:

1. ¿Cómo nos ha afectado?
2. ¿Cómo resolviste las dificultades?
3. ¿Qué hemos ido descubriendo?
4. ¿Cómo nos proyectamos en el futuro?

**4. Una lección magistral: aprender a estar tranquilos**

* Realiza ejercicios que te ayudaren a relajarte, a liberar tensiones y a conciliar el sueño a través de la respiración.
* Valora la adopción de prácticas de *mindfulness* dirigidas por profesionales de la Psicología e, incluso, orientaciones específicas para apoyarnos a la hora de afrontar un posible proceso de duelo.
* Utiliza técnicas sencillas y autoaplicables que puedas complementar con versiones más extensas de esos mismos ejercicios que se pueden encontrar en la web ClubONCE.

**Y NO OLVIDES:**

* Puedes empezar a leer esta Guía por el apartado que quieras y estimes de mayor utilidad personal, con flexibilidad, ya que cada uno es independiente del resto.
* Los padres podéis utilizar cada uno de los apartados como guía para abordar este tema con vuestros hijos, niños o adolescentes, adecuando los contenidos a su correspondiente nivel madurativo.
* Y, sobre todo, siempre puedes contactar con tu centro de la ONCE. El equipo de profesionales de Servicios Sociales, y concretamente sus psicólogos, están a tu disposición.