

# ¡OTRA VIDA ES POSIBLE!

---

CENTRO DE REHABILITACIÓN PSICOSOCIAL FUENCARRAL

CENTRO CONCERTADO CON



**Comunidad  
de Madrid**

Dirección General de Atención  
a Personas con Discapacidad

CONSEJERÍA DE POLÍTICAS SOCIALES,  
FAMILIAS, IGUALDAD Y NATALIDAD

PULSA PARA CONTINUAR



## PLANIFICAR UNA RUTINA DIARIA PARA TI MISMO Y CUMPLIRLA TE VA A AYUDAR A TENER UNA MAYOR CONCIENCIA DEL TIEMPO Y ASÍ ALIVIAR LA SENSACIÓN DE VACÍO.

---

- Es importante elaborar un calendario con una nueva rutina de actividad pautada y ajustada a nuestra situación actual, debemos estructurarla en función de unos horarios fijos que podamos mantener de forma diaria en la medida que podamos. En la que incluyamos aspectos como el sueño, comidas, ocio, cuidado personal, ejercicio, pudiendo delimitar siempre que sea posible distintos espacios de casa para cada actividad.
- Nos tenemos que animar a realizar un mantenimiento activo de nosotros mismos, dedicando un tiempo específico para disfrutar de actividades muy diversas, desde físicas, culturales, sociales a manuales o intelectuales; todas ellas ayudarán a sobrellevar la situación mejorando nuestra salud en general y nuestro estado de ánimo en particular.

PULSA PARA CONTINUAR



# ORGANIZANDO MI RUTINA...

---

Establecer los mismos horarios cada día ayuda a mantener nuestra estabilidad emocional, entre otros beneficios, por lo que metamos en nuestra organización aquellas tareas que son fijas:

- La hora a la que nos despertamos y nos vamos a la cama; cuándo vamos a cumplir con nuestra higiene personal; los momentos en los que vamos a realizar los desayunos, comidas y cenas.
- Decidamos cuándo y cómo vamos a realizar las tareas de limpieza de nuestra casa.
- Diferenciamos días de diario con fines de semana y festivos.
- Reservemos un espacio de nuestro horario para aquello que nos gusta, y para lo que no solemos tener tiempo.

PULSA PARA CONTINUAR



## ESTABLEZCAMOS UNOS HORARIOS FIJOS

---

- Tratemos de despertarnos y acostarnos siempre a las mismas horas; es importante para dormir bien y descansar:
  - Fijemos una hora a la que despertarnos y otra a la que acostarnos todos los días, es importante que tengamos en cuenta el tiempo que pasamos durmiendo, no excediéndonos en el número de horas para asegurar una adecuada calidad del sueño.
- También hay que poner especial atención a nuestra imagen e higiene personal. Por lo que tenemos que ducharnos, afeitarnos y lavarnos los dientes todos los días, así como vestirnos, dejando el pijama sólo para la noche:
  - Podemos cumplir con todos nuestros autocuidados después de levantarnos por las mañanas, es uno de los momentos más sencillos y naturales para su realización.
- Establezcamos horarios para la realización del desayuno, comida y las cenas:
  - Tengamos en cuenta el tiempo que dedicamos en su preparación, así como para su posterior disfrute.

PULSA PARA CONTINUAR



# ¡MANOS A LA OBRA!

---

- Incluyamos las tareas que tenemos que realizar en casa en nuestro horario, está muy bien tener una actividad a la que dedicarnos. Podemos organizarlas de diferentes formas:
- Por lo que definamos cuándo y cómo realizaremos cada una:
  - Marquémonos un horario fijo para llevar a cabo cada tarea: en función de cómo queramos definir nuestra rutina, podemos decidir encuadrarlas por la mañana o por las tardes; entre diario o durante el fin de semana (p.e. los lunes después de desayunar voy a barrer y fregar el piso; los miércoles tras hacer la comida limpieza a fondo de la cocina, o los sábados limpieza general).
  - Puedes dedicar cada día a limpiar u organizar una parte de tu casa.
- Tener una actividad al día siguiente nos ayudará a mantener la perspectiva del tiempo.

PULSA PARA CONTINUAR



# CARPE DIEM

---

- Tenemos una oportunidad para realizar aquellas tareas o actividades que siempre hemos querido realizar y nunca hemos podido por falta de tiempo, o por no estar normalmente en casa.
- ¡Hagamos una lista con aquello que tenemos pendiente y pongámonos a ello! estar activos nos puede ayudar a combatir la sensación de vacío y si es con actividades que encontramos interesantes, agradables o gratificantes, contribuirán más a mejorar nuestro estado emocional (p.e. ejercicio, escritura, lectura, ver series, dibujar).
- Decidamos en que momentos es más fácil encuadrarlas, y disfrutemos de ellas:
  - Normalmente es más sencillo que podamos encuadrarlas por las tardes o durante los fines de semana.

PULSA PARA CONTINUAR



# NO PERDONAMOS LOS FINES DE SEMANA NI LAS FIESTAS

---

- No olvidemos modificar parte de las rutinas y las actividades que normalmente realizamos entre diario, es importante diferenciar ambos periodos de tiempo para mantener la perspectiva, y normalizar lo máximo posible la situación:
  - Podemos ser más flexibles con los horarios, levantándonos un poco más tarde.
  - Relajarnos con alguna tarea, tomándola con mayor calma y disfrutando más de ella (p.e. desayunos o comidas).
  - Por otro lado, al disponer de más tiempo podemos aprovechar el sábado para hacer una limpieza general y el domingo descansar.
- Identifiquemos y reservemos alguna de las actividades relacionadas con el ocio para disfrutar de ellas durante el fin de semana, como la elaboración de alguna comida especial, visitas guiadas a museos o espectáculos por internet, quedadas para tomar el aperitivo de forma virtual con las personas que queremos.

PULSA PARA CONTINUAR



# COMO POR EJEMPLO...

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Fin de semana
Desayuno	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Despertarme a las: 9.30h</li> <li>• Prepararme el desayuno</li> <li>• Asearme y vestirme</li> </ul>					<ul style="list-style-type: none"> <li>• Levantarme un poco más tarde</li> <li>• Desayunar tranquilamente</li> <li>• Vestirme con ropa más formal</li> </ul>
Mañanas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Barrer y fregar la casa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ir a la compra</li> <li>• Organizar la compra en la cocina</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Actividades del CRPS virtual</li> <li>• Limpiar la cocina</li> <li>• Cocinar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Actividades del CRPS virtual</li> <li>• Limpiar el baño</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Actividades del CRPS virtual</li> <li>• Hacer la comida</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prepararme una comida especial</li> </ul>
Comida						
Tardes	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Visitar el <a href="#">blog del crps</a></li> <li>• Hacer el reto semanal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Poner lavadora</li> <li>• Hacer unos estiramientos</li> <li>• Aprenderme una canción</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ordenar la ropa</li> <li>• Llamar a un familiar</li> <li>• Hacer un <a href="#">puzzle</a></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leer</li> <li>• Ejercitar mi cuerpo</li> <li>• Ver antiguas fotos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Llamar a un amigo</li> <li>• Hacer una sopa de letras</li> <li>• Visitar el <a href="#">blog del crps</a></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hacer una <a href="#">videollamada</a> con amigos</li> <li>• Ver la película de la TV</li> <li>• Jugar a las cartas</li> <li>• Ver una película</li> <li>• Coser</li> <li>• Preparar cena más especial</li> </ul>
Cena Antes de dormir	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ver la televisión</li> <li>• Leer</li> <li>• Hacer respiraciones</li> <li>• Escuchar música</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hablar con mis amigos</li> <li>• Ver mi película preferida</li> <li>• Ver teatro</li> <li>• Escribir</li> </ul>	



# PUEDES ENCONTRAR MÁS INFORMACIÓN EN NUESTRO BLOG Y REDES SOCIALES

---

- Facebook: [crpsvirtual](#) [crpsvirtual](#)
- Instagram: [@crpsvirtual](#)
- Blog: [crpsvirtual.com](#)
- Youtube: [crpsvirtual](#)

Centro de Rehabilitación Psicosocial Fuencarral

Centro concertado con



**Comunidad  
de Madrid**

Dirección General de Atención  
a Personas con Discapacidad

CONSEJERÍA DE POLÍTICAS SOCIALES,  
FAMILIAS, IGUALDAD Y NATALIDAD