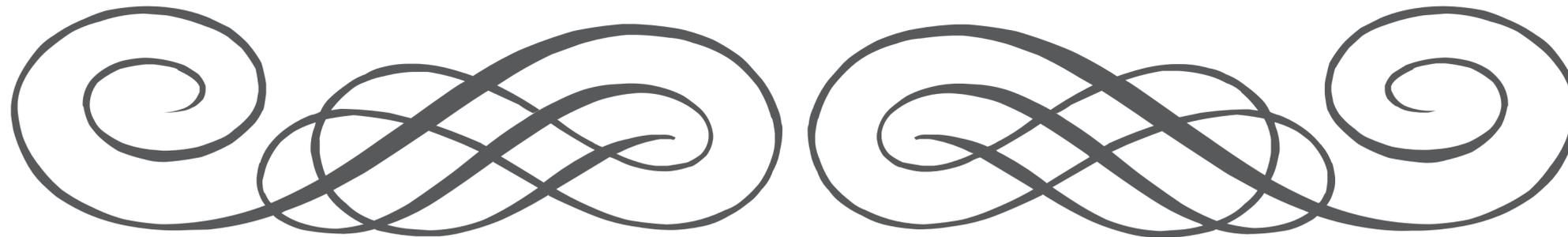


ASOCIACION  
FAMILIARES DE  
ENFERMOS DE  
ALZHEIMER DEL  
BAJO ARAGON

# El equilibrio en momentos difíciles

*Guía para cultivar tu interior durante las medidas de aislamiento*

**En este documento encontrarás los ingredientes necesarios a cultivar en tu interior en momentos de crisis y cambios.**



*Las crisis destapan nuestras sombras.  
Así pues la batalla es en nuestro interior.*

*Comencemos a mirar hacia dentro para poner luz donde hay oscuridad.*

# 01

## MOTIVACIÓN: *¡¡SÍ QUE PUEDES!!*

Mantén una actividad gratificante que puedas realizar en casa.

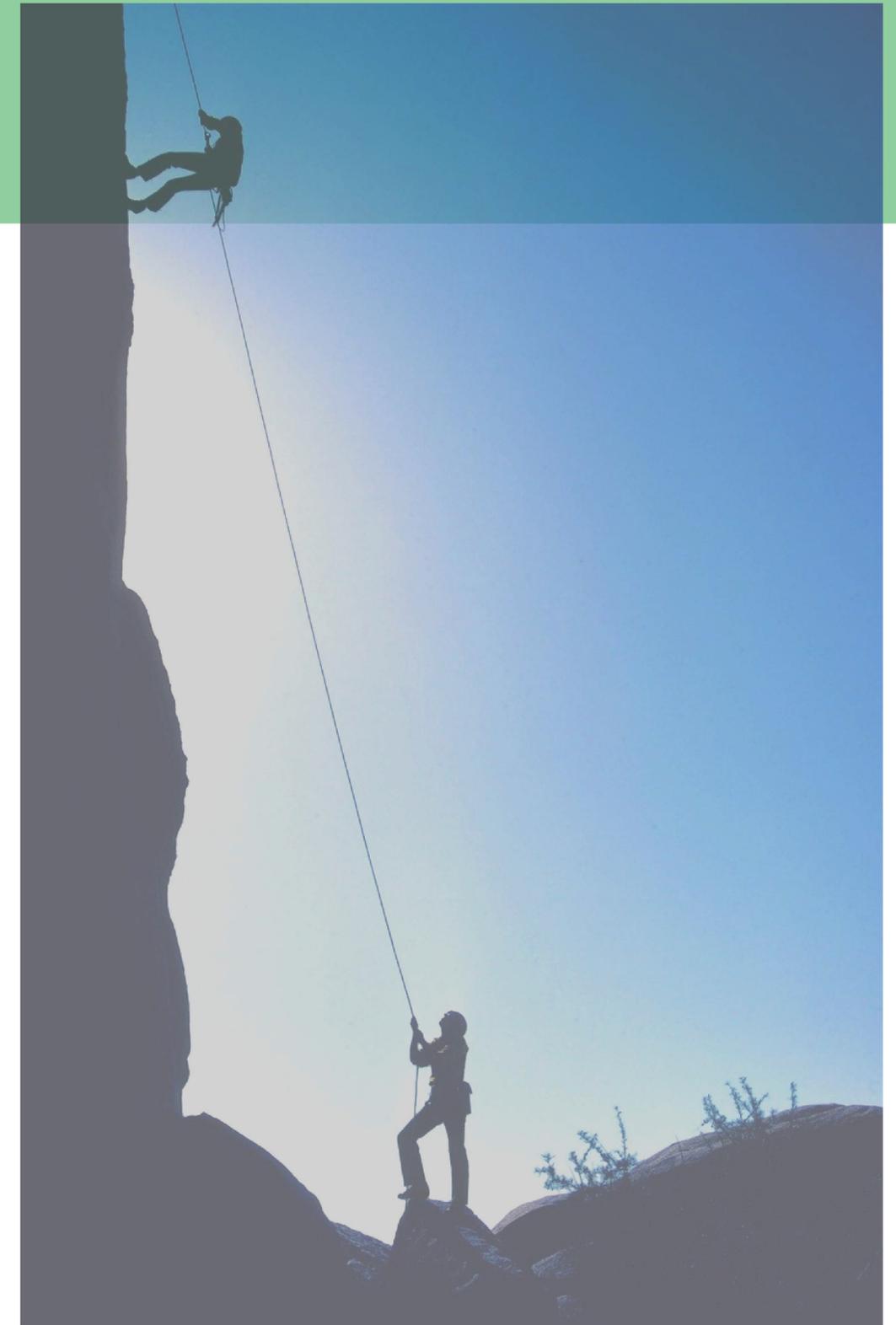
Es el momento de hacer aquello que te apetecía y para lo que no tenías tiempo.

Esta vez sin prisas.

Realiza ejercicio. Tienes muchas opciones.

Mantén una dieta sana y equilibrada más que nunca.

Evita principalmente azúcares y estimulantes, que bajarán tu nivel de energía y  
aumentarán tu ansiedad.



**CALMA: ¡SIÉNTETE VIVO! ¡RESPIRA!**

**02**



Mantén un momento propio tuyo al día para realizar ejercicios de respiración, meditaciones o simplemente habitar tu cuerpo y tus sensaciones.



Recuerda que todo lo que necesitas está dentro de ti. Deja de buscar fuera. Para, deténte, habita el silencio.

En el silencio se encuentra la voz interior que te puede guiar a superar tus miedos y dificultades.

GRATITUD:

"LO ESENCIAL ES INVISIBLE A LOS OJOS"

03



Haz una lista de las cosas realmente importantes y esenciales para ti, y léela todas las mañanas: ¿Qué es lo que realmente te importa en la vida y que, quizá, podías estar ignorando?

Haz una lista de "cosas" que tienes y valoras en tu vida, pueden ser materiales o emocionales; no escatimes, incluye todo lo que tienes, hasta lo que te podía estar pasando desapercibido (por ejemplo: tengo comida todos los días, un hogar, una familia que me ha cuidado... etc). Léela todas las noches.

# 04

## RESPONSABILIDAD: LA ACCIÓN CORRECTA NACE DE LA INTENCIÓN CORRECTA

*Hazte conocedor y responsable de todas las medidas preventivas pautadas, principalmente ante personas vulnerables.*

*Recuérdate todos los días que estás haciendo todo lo que puedes y lo mejor que puedes. Nadie es perfecto.*

*Deja de buscar culpables, eso solo te lleva a la queja, y por tanto a ser una víctima.*

*El camino de tu bienestar empieza y acaba en ti. Celébralo; de tu bienestar interior te puedes responsabilizar.*



# AMOR: ¡TU ERES AMOR!!

# 05



Aviva y cultiva los lazos familiares y afectivos, nútrete de ello. Llama por teléfono a tus seres queridos. Realiza videollamadas.

Observa como el mundo se mueve mucho mejor conectado por el amor. A veces se necesita miedo para destapar esta fuerza.

Puede ser momento de limpiar interiormente viejos resentimientos y abrirte al perdón, sobre todo de aquellos seres que han sido queridos.

# COMPASIÓN Y AUTOCOMPASIÓN: LA FUERZA INTERIOR QUE NOS LLEVA A ALIVIAR EL SUFRIMIENTO

# 06



Primero ponte a disposición de tu cultivar tu propio bien.

Es posible que esta situación te esté mostrando tu sombra, destape tus miedos. Cuando sea así, trátate amablemente y con cariño. Entiéndete a ti mismo y ayúdate a estar mejor, trata de aprender de todo lo que estés sintiendo.

Toma consciencia de los lazos de solidaridad y unidad que se están desplegando. Miles de personas dispuestas a ayudar a otros; cada uno entregando su tiempo a su manera.

Haz con tu tiempo, con tus palabras o con tus acciones, que otros se sientan mejor. Ponte a disposición del bien común; pequeñas acciones contribuyen.

# 07

## ACEPTACIÓN: AQUÍ Y AHORA

Tu objetivo es mantener todas las energías en ti. La vida se vive hoy.

Evita el exceso de información que no te sirva en tu presente.

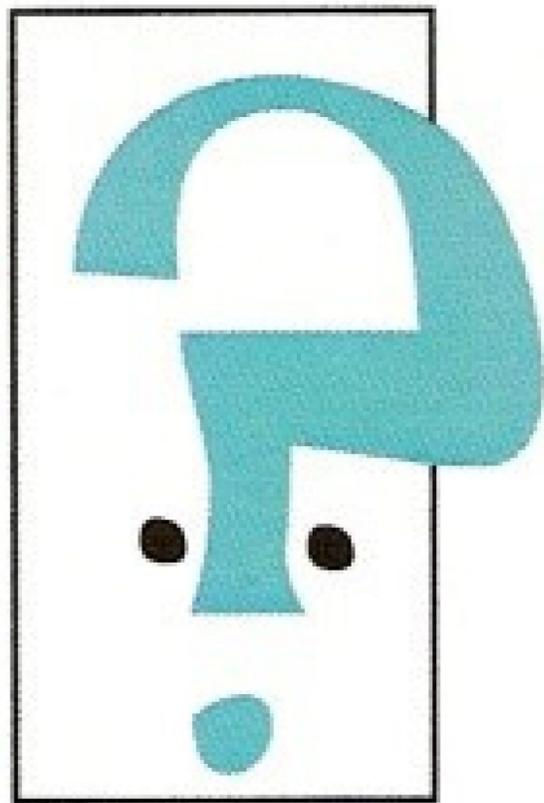
Desconecta la tele y las redes si es necesario.

Acepta todo lo que sientes, acógelo, transítalo; así se transforma.



*Suelta el futuro y hazte cargo del presente conforme llegue. La necesidad de control de algo incierto tan solo te genera ansiedad y miedo.*

LOS CALATRAVOS



ASOCIACION  
FAMILIARES DE  
ENFERMOS DE  
ALZHEIMER DEL  
BAJO ARAGON

## SI ERES CUIDADOR DE UN PACIENTE CON DEMENCIA

Será importante que busques el momento para hablar de todo lo que sientes y trabajarlo; así lograrás que le afecte menos a tu familiar. Cuentas con ayuda. Las sesiones de psicología continúan a través de llamada, videollamada u online. Siempre hemos sido una pequeña familia, y ahora, más que nunca, SOMOS UNO.



*Belén Hernández Blasco.  
Psicóloga-Neuropsicóloga  
AFEDA B.A. "LOS CALATRAVOS"1  
C/Ciudad Deportiva, 6 Bajos. Alcañiz  
Teléfonos: 978 87 09 88/ 628 360 561.*