



Confinamiento para adultos y mayores

Resumen

En este vídeo se proponen una serie de estrategias para llevar a cabo un plan de bienestar dirigido a adultos y mayores durante el confinamiento. Este plan se conoce con el nombre de RACA (rutina, actividad, conexión, alimentar):

R. Rutina: Importancia de establecer unas rutinas diarias.

A. Actividades: Reservar tiempo para realizar actividades placenteras durante el periodo de confinamiento.

C. Conectar: Conectarnos con otras personas, mantener las relaciones personales y sociales a través del teléfono y de video conferencias.

A. Alimentar: Alimentar el cuerpo cuidando nuestra alimentación y alimentar el alma con actividades como el *mindfulness* o la plegaria. Otra propuesta de actividad para alimentar el alma es la realización de una **biografía personal**. Esta biografía nos servirá para hacer un repaso de nuestra vida y para reflexionar como hemos resuelto otros momentos de crisis, como este o peores, que nos ha planteado la vida. Este ejercicio nos ayudará a saber qué estrategias y “superpoderes” hemos usado y cuáles nos han resultado útiles en el pasado.