

# Selección de actividades positivas



## Lo que debería saber

Después de un desastre, las personas a menudo dejan de realizar actividades que solían ser divertidas, gratificantes y personalmente significativas. Intentar manejar todos los detalles y tareas, a la vez que lidia con sentimientos difíciles, drena con rapidez la energía física y emocional. Si usted “llena su tanque” cuidando de sí mismo o llevando a cabo actividades que son importantes, no solo se sentirá mejor, sino que tendrá más energía para ocuparse de todas las cosas que se deban hacer. Involucrarse en pasatiempos, ayudar a otros, restablecer las rutinas familiares y participar en actividades satisfactorias también pueden mejorar su estado de ánimo, hacer que las cosas se sientan más normales y recobrar la sensación de control. Puede que tome algún tiempo y puede que no sea divertido al principio. No se preocupe; solo manténgase realizando actividades significativas y divertidas como parte de su rutina diaria.

## Actividades para tener en cuenta

Actividades en lugares cubiertos	Actividades al aire libre	Actividades sociales	Actividades de reconstrucción
Leer	Ir a caminar	Llamar a un amigo	Reparar un parque o área de juegos
Dibujar, pintar	Correr	Salir con amigos	Hacer algo como tributo a las víctimas del desastre
Escuchar música	Visitar un parque	Contactar a un pariente	Ayudar a un vecino con el trabajo del patio
Ver una película	Pasear al perro	Conocer personas	Ayudar a recaudar fondos
Escribir en un diario	Hacer trabajos de jardinería	Aprender un nuevo pasatiempo	Cuidar a los hijos de un amigo
Usar la computadora (juego, Internet)	Nadar	Enviar correos electrónicos o mensajes de texto, publicar en blogs, chatear en línea	Ayudar a reparar un edificio comunitario
Tejer o hacer crochet	Salir de excursión	Practicar juegos deportivos, bailar	Hacer diligencias para una persona mayor
Hacer un collage	Manejar bicicleta	Jugar un juego de cartas o de tablero	Servir como voluntario en una escuela
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

Escoja cualquiera de las actividades de la lista que pueda interesarle o úsela para ayudarse a aportar ideas y proponer otras actividades. Seleccione al menos una actividad que pueda hacer solo y una actividad social que involucre a otra persona.