

## Se aplazan los JJOO, JJPP y competiciones importantes, ¿Y ahora qué?

### Suspendidas competiciones, entrenamientos... y ahora los juegos y competiciones internacionales importantes...

Primero paramos los entrenamientos, después paramos las competiciones y ahora tenemos la noticia de que se aplazan los juegos. Es normal que hayas podido sentir:

- \* Rabia (Llevas trabajando mucho tiempo para cumplir ese objetivo)
- \* Tristeza (por sentir que pierdes tu rutina, tus objetivos, un sueño..)
- \* Incertidumbre (no saber qué pasará a partir de ahora ni hasta cuándo durará esta situación...)

Hasta llegar a la:

- Aceptación de la situación.

### Estas emociones pueden provocar que:

- Sienta que no tiene sentido entrenar "en casa" ahora sin objetivo inmediato a corto plazo
- Que me planté si quiero volver a perseguir ese objetivo o no.
- Que me sienta aliviado por tener más tiempo para preparar la clasificación para los juegos o competiciones internacionales.

### ¿Qué cosas puedes hacer estos días de confinamiento con la nueva información?

1. Date un tiempo para pensar y asimilar la noticia. Habla con tu equipo de trabajo y vuelve a establecer y ajustar en el tiempo tus objetivos
2. Sigue entrenando. Adapta tu entrenamiento a la situación. No pares el entreno, tu salud física y mental lo agradecerá.
3. Organiza tu estudio/ trabajo. Estudia/trabaja y ayudarás a tener tu mente activa!
4. Cuida la alimentación y el sueño. Mantén una dieta equilibrada. Duerme 8 horas, no "aproveches para estar tirado en la cama sin hacer nada", esto no te ayudará.
5. Entrena tu mente. Revisa videos de competiciones, busca tus puntos fuertes y anótalos. Aprovecha para visualizar las mejores competiciones y así seguimos trabajando nuestras neuronas "deportivas".
6. Cuida tu estado de ánimo. El sentido de humor y el optimismo son las mejores herramientas para cuidar nuestro estado de ánimo. Es normal estar algún día triste, enfadado, inseguro... Practica la tranquilidad.

### Evita:

- Estar conectado a las redes todo el día
- Buscar demasiada información sobre el Coronavirus. Atiende a las recomendaciones de páginas oficiales.
- Quedarte en el sofá con el pijama todo el día viendo series o con los videojuegos.
- Aislarte socialmente. No podemos salir, pero si puedes hablar, preguntar, escuchar...



### En Casa....

- ★ Ten PACIENCIA con la situación y tu propia familia.
- ★ Atiende a las recomendaciones de tus padres y familiares, es verdad que llevas tiempo fuera de casa y sabes cuidarte de ti mism@, pero ahora si estas en casa con tu familia o pareja Déjate cuidar.
- ★ El estar en casa aislados puede agobiarnos y hacernos sentir irascibles y discutir entre nosotros. Practica la empatía contigo mismo y tus familiares.
- ★ Mantén el contacto con tu gente por videollamada.

