



# Cómo crear una zona de afrontamiento

Herramienta para manejar el estrés familiar durante la crisis de la enfermedad del coronavirus (COVID-19)

Página 1/2

Mientras practican el distanciamiento social durante la crisis de la COVID-19, los miembros de la familia pueden experimentar más estrés de lo habitual. Crear una zona de afrontamiento es un mecanismo que las familias pueden utilizar para hacer frente a las situaciones estresantes en su hogar. La zona de afrontamiento es un área dentro de la casa donde un miembro de la familia puede retirarse en momentos de mucho estrés (por ejemplo, cuando su hermano con autismo está pasando por un momento difícil). También funciona como un área privada donde la persona puede practicar técnicas para afrontar situaciones difíciles y estrategias de cuidado personal que podrá utilizar cuando surja una situación estresante. Siga con su familia los 6 pasos que se describen a continuación para crear una zona de afrontamiento individual en su casa, y decidan juntos cómo y cuándo podrían utilizar este espacio de la mejor manera como una habilidad para superar dificultades en situaciones estresantes.

## Paso #1

Intercambie ideas con su familia para entender cómo cada miembro percibe el estrés que experimenta y la manera en que está respondiendo en este momento a las situaciones estresantes en el hogar. Proponga ideas sobre los tipos de estrategias de afrontamiento que no funcionan bien, y aquellos tipos que han funcionado bien anteriormente. Explique el propósito de una zona de afrontamiento.

## Paso #2

A continuación, realice una sesión de lluvia de ideas para determinar cuál sería el área en el hogar que puede identificarse como una zona de afrontamiento. Esta área debe ser un espacio seguro, en un lugar donde idealmente no pasen muchas personas ni haya gran actividad.

## Paso #3

Con la ayuda de cada miembro de la familia, comience a llenar el sitio de cosas que puedan utilizarse para ayudar a afrontar sentimientos muy intensos. Podría considerar incluir algunas de las siguientes cosas en esta zona:

- Cobija o almohada suave para descansar
- Botella de agua y un refrigerio
- Pelota antiestrés, fidget spinner o rompecabezas para mantener las manos ocupadas
- Diario para tomar nota de los pensamientos o emociones en el momento
- Libro, calcomanías o materiales para colorear
- Auriculares o un instrumento para producir música
- Slime o caja de oler



# Cómo crear una zona de afrontamiento

Herramienta para manejar el estrés familiar durante la crisis de la enfermedad del coronavirus (COVID-19)

Página 2/2

## Paso #4

Elabore una lista de las estrategias de afrontamiento que deben usarse en la zona de afrontamiento. Considere pegar esta lista en alguna parte de la zona de afrontamiento para recordar lo que se puede hacer en un momento de estrés.

- Contar hacia atrás desde 10 Respiración
- STAR (sonreír, respirar profundamente y relajarse)
- Escuchar música
- Leer
- Jugar un juego
- Escribir un diario
- Dibujar cómo se sienten
- Hacer yoga
- Practicar el diálogo positivo consigo mismo

## Paso #5

¡Denle un nombre a su zona de afrontamiento! Hagan que este proceso sea una actividad divertida, creativa y grupal. Ejemplos: Zona Zen, Espacio Seguro, Nuestro Rincón o El lugar especial.

## Paso #6

Por último, converse con su familia sobre ejemplos de situaciones en las que debería utilizarse la zona de afrontamiento. ¿Cómo determinará su familia cuándo es el momento de salir de la zona de afrontamiento? Decidan juntos cuántos minutos deben pasar antes de que el padre o la madre se acerque a ver cómo está el miembro de la familia que se encuentra en la zona de afrontamiento y le ofrezca apoyo. Converse sobre cómo exactamente la persona que utiliza la zona de afrontamiento comunicará a su padre o madre que su nivel de estrés se ha reducido.

