



Ninguno está exento de sentir miedo ante la propagación del Covid-19. Es normal. En la mayoría de los casos, esta sensación aparece como un reflejo ante la exposición a la permanente recepción de noticias, videos y mensajes sobre el virus.

El constante flujo de contenidos falsos y cadenas que infunden pánico pueden llevarte a concentrarte sólo en las peores posibilidades y, con ello, afectar la estabilidad mental de quienes no logren trazar barreras entre lo racional y lo extremista.

Aunque cada uno reaccione de modo distinto a situaciones estresantes, con el distanciamiento social, las personas pueden experimentar ansiedad o preocupación en relación a:

- Tu propio estado de salud y el de tu familia.
- La exigencia de atender a tus hijos y familiares a cargo.

- La necesidad de tener que prever el abastecimiento de alimentos y cuidados médicos.
- La incertidumbre o frustración sobre cuánto tiempo durará esta situación.
- El tiempo que estás restando a tu trabajo por este proceso.
- Pérdida de ingresos de tu empresa, tu emprendimiento o de la seguridad en el puesto laboral.
- La soledad asociada con el sentimiento de haber sido excluido del mundo y de tus seres queridos, o de no estar conectado a la rutina habitual de tu vida.
- El malestar o rabia si piensas que puedes contagiarte por la negligencia de otras personas.
- La aparición de síntomas depresivos como desesperanza, irritabilidad, cambios en el apetito o alteraciones de tu sueño.



Es claro que sería ilusorio creer que los periodos de cuarentena te resulten agradables, pero ante ello, la clave es asumir que se trata de una medida sanitaria de prevención para controlar la expansión del brote. Es prioritario ver la cuarentena como un lapso transitorio ideal para poner en marcha tus proyectos que usualmente son aplazados por la falta de tiempo.

Te compartimos 10 claves para sobrellevar la crisis y proteger tu salud mental:



**Reconoce las redes sociales como disparadores de ansiedad** y evita creer en todos los mensajes que ves. Confía únicamente en la información verificada de Presidencia, Ministerio de Salud y de la OMS, así como en medios de comunicación con amplia trayectoria.



**Mantente en contacto de manera virtual** con amigos y familiares, pero no te obsesiones. Saturar las vías de comunicación con ellos (a través mensajes de WhatsApp o directos en Instagram, Facebook o Twitter) pueden inducirlos en estados de alerta y desesperación. Si mantienes la calma, contribuirás a que ellos también la conserven.



**Cuídate con esmero.** No es momento para el abandono. El autocuidado tiene que ir desde lo físico hasta lo emocional. Si estás en tu casa: relájate con aquellas cosas que disfrutas: respiraciones profundas, estiramientos, lavarte la cara, perfumarte, maquillarte, hidratarte, sentir los rayos del aunque sea desde tu ventana.



**Sana distracción.** Recurre al ejercicio en casa, los juegos de mesa, el dibujo, la pintura, la escritura, la danza, la música, la meditación o la cocina como métodos para reducir la sensación de ansiedad o aburrimiento.



**Si estás trabajando,** desde la oficina o desde tu casa, mantén las rutinas usuales para cuidarte y haz pequeñas pausas que te generen bienestar, a lo largo del día.



6

**Hacer ejercicio.** La Organización Mundial de la Salud recomienda entre 30 y 150 minutos de actividad física para los adultos y una hora al día para los niños. Busca un video de ejercicios en línea, bailar, practicar yoga o subir y bajar las escaleras.



7

**Acepta y comparte tus emociones.** Reconocer nuestras emociones y sentimientos, identificando lo que las detona (una noticia, un video, un comentario, etc.) es clave. Y hablar del miedo, de nuestra ansiedad o temores con nuestras personas cercanas y equipo de apoyo ayuda.



8

**Toma el silencio y la pausa como una oportunidad** para sanar heridas internas o resolver asuntos pendientes. Evita discusiones innecesarias o controversias por asuntos políticos, religiosos o médicos. Dedicar tu atención únicamente a las actividades que te hagan sentir bien.



9

**Mantén tu mente ocupada sanamente.** Emprende nuevos proyectos o retoma los que has abandonado. Haz ese curso online atrasado. Busca nuevos pasatiempos. Haz tu jardín. Pon a funcionar esa máquina de coser o ese “gadget” que te regalaron y que está acumulando polvo. Reorganiza tu ropero. Limpia tu refrigerador. Recupera tu gusto por la escritura. Juega con tus hijos. En resumen: pon la creatividad a jugar a tu favor y a favor de los tuyos.



10

**Solidarízate.** Sé parte de la solución, ayudando a quienes están en las trincheras luchando por salvar vidas (médicos, enfermeras, personal sanitario en general) o a quienes hacen posible que estemos abastecidos de medicamentos, alimentos y otros recursos vitales.

No te quejes por estar en casa. Por no poder salir. Por no hacer lo que quieres o aquello a lo que estás acostumbrado. Pocas veces tendremos la posibilidad de ayudar a salvar vidas, solamente con permanecer en nuestros hogares.