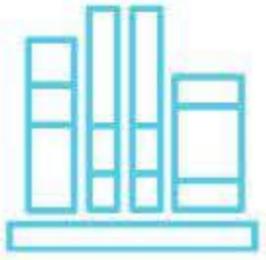


DECÁLOGO DE AFRONTAMIENTO PSICOLÓGICO ANTE EL CORONAVIRUS

POR TI, POR MÍ, POR NOSOTROS: JUNTOS ESTAMOS AFRONTANDO EL CORONAVIRUS, JUNTOS SUPERAREMOS ANTES ESTA SITUACIÓN

1. "La realidad es la que es". Es imprescindible la colaboración de todos y cada uno de nosotros para poder salir juntos de esta situación.



2. Quédate en casa. Así todos aportamos nuestro granito de arena. Sigamos las recomendaciones de las autoridades sanitarias, es nuestra responsabilidad.

3. Evita la sobreinformación. No es necesario estar informado en todo momento, con dos momentos al día será suficiente. Un exceso de información puede convertirse en una fuente de ansiedad.

Busca información en fuentes válidas y contrastadas como las autoridades sanitarias. Cuidado con la información que nos llega a través de las redes sociales y no está contrastada, no contribuyamos a la propagación de rumores, bulos o noticias falsas, pues esto puede generar más alarma.



4. Reorganiza tu vida. Intenta seguir con tus rutinas diarias: mantén un horario, planifica tareas, se trata de llevar una vida lo más normalizada posible. Haz un listado con tus ideas, pon a funcionar tu creatividad. Aprovecha para hacer en casa eso que tenías pendiente y no encontrabas el momento, cuenta con el apoyo de los que te rodean y disfruta de aquello que haces.

5. Valora tu estado de salud y el de los que te rodean. Sin caer en pensamientos obsesivos, si aparecen síntomas sigue las indicaciones de las autoridades sanitarias.



6. Mantén unos hábitos saludables de higiene, alimentación y horarios de sueño. Nos ayudarán cuando esta situación pase y poco a poco vayamos retomando nuestra normalidad.

7. Practica deporte en casa. Deja un tiempo para esta opción, puedes apoyarte en diferentes aplicaciones o tutoriales que encontrarás online. Puede ser un momento para compartir también en familia. Practicar deporte contribuye a mejorar el estado de ánimo y disminuir la ansiedad.



8. Cuida las relaciones familiares, sociales, laborales, etc. Hablar con ellos sobre como están afrontando esta situación y darnos cuenta de que esto es algo de todos nos ayudará a normalizarlo. Quizá resulte difícil pero, comentar temas diferentes, también ayuda a disminuir el miedo, la inseguridad, etc.

9. Intenta mantener una actitud positiva y objetiva de la situación. Estar preocupado es una reacción completamente normal ante la situación extraordinaria que estamos viviendo. Cuidemos nuestros pensamientos y emociones para poder responder ante situaciones de incertidumbre que pueden surgir durante este período.



10. Si es necesario busca ayuda de un profesional de la psicología para manejar sentimientos de angustia, así como para evitar transmitirlos a nuestro entorno más cercano.

