

# 9 TIPS

Para ayudarte en caso de que te sientas preocupado por el coronavirus

Aquí te compartimos algunos tips y herramientas para poder sobrellevarlo en casa.

El brote de coronavirus **va a significar un cambio en nuestras vidas por un tiempo**. Esto puede que conlleve algunos **sentimientos difíciles**, como ansiedad, estrés, preocupación, tristeza, soledad o frustración. Es importante recordar que está bien si sentimos alguna de estas emociones, y que **cada persona reacciona diferente**.

Recuerda que esta situación es temporal y, que, para la mayoría de nosotros, estos sentimientos difíciles pasarán. **Hay, de hecho, algunas cosas simples que puedes hacer para cuidar de tu salud mental durante estos tiempos de incertidumbre**. Quizás estos consejos te ayuden a pensar con claridad, de modo que puedas ayudarte a ti mismo y a las personas que te rodean.

## RECUERDA QUE

Es importante seguir las indicaciones oficiales, así como quedarse en casa y mantener el distanciamiento social para que todos estemos a salvo

## Haz cosas que disfrutas

Si te sientes preocupado, ansioso o con pocas energías, puedes hacer cosas que disfrutas. Si tienes un hobby que puedes realizar en tu hogar, trata de dedicarle tiempo durante tu semana. Si en general esas actividades las haces fuera de tu hogar, es momento de ser creativo, y buscar maneras de adaptar nuestros hobbies o probar cosas nuevas.

## Habla de lo que te preocupa

Es normal sentirse un poco preocupado, asustado o desesperanzado después de todo lo que ha pasado. Recuerda: ¡Está bien compartir tus preocupaciones con otras personas en las que confíes! Eso puede incluso ayudarlos a ellos, por ejemplo, a compartir sus propias experiencias.

## TAMBIEN PUEDES PROBAR

Buscar tutoriales y cursos online, libros/ programas en podcasts, obras de teatro vía streaming.

[coursera.org](https://www.coursera.org), [podumpodcast.com](https://www.podumpodcast.com),  
[municipal.cl](https://municipal.cl), [kadenze.com](https://www.kadenze.com),  
[youtube.com](https://www.youtube.com), etc





# Toma tus emociones difíciles en perspectiva



Es perfectamente normal preocuparse. Sin embargo, algunas personas pueden experimentar niveles de ansiedad que afecten su vida diaria.

**Trata de enfocarte en cosas que puedas controlar, como tu comportamiento, con quien te comunicas, o donde y que tan seguido revisas información** sobre lo que esta sucediendo. Es bueno reconocer que hay cosas que escapan a nuestro control. Recuerda que siempre puedes compartir tus preocupaciones



## Cuida tu sueño



## Prepárate



Un sueño reparador puede hacer una gran diferencia respecto a como nos sentimos mental y físicamente. Por lo tanto, es importante que nos esforcemos en dormir lo suficiente. Para mantener una higiene de sueño, ayuda tener horarios relativamente estables para dormir y levantarse. Generar espacios que promuevan el descanso cuando se acerque la hora de dormir puede facilitar el proceso de quedarse dormidos.

Es importante tratar de enfrentar algunas de las consecuencias de quedarse en casa todo este tiempo. Piensa en la semana, y haz una lista de los principales desafíos que tendrás que resolver. Intenta enfocarte en los más importantes. ¿Qué actividades se verán afectadas? ¿Qué tengo que hacer para enfrentar esos desafíos?

### TAMBIEN PUEDES PROBAR

- **Evitar las pantallas** de los dispositivos antes de dormirnos.
- **Evita consumir cafeína** cercano a la hora de dormir.

### RECUERDA QUE

Si crees que no puedes lidiar con todas estas dificultades, trata de contactar ayuda local o a tu comunidad.  
**Este problema será transitorio.**



## Cuida tu cuerpo

### Nuestra salud física impacta sobre como nos sentimos.

En tiempos como éste, puede ser fácil caer en comportamientos poco saludables, que terminen haciéndote sentir peor.

Trata de comer comidas balanceadas, consumir suficiente agua y ejercitarte regularmente. Evita fumar o consumir drogas. También trata de no consumir mucho alcohol.

### TAMBIEN PUEDES PROBAR

Buscar rutinas disponibles en Internet que se pueden hacer en casa. ¡Existen para todos los gustos! Puedes probar yoga, acondicionamiento físico o algún tipo de baile.

<https://www.youtube.com/user/yogawithadriene>

[https://www.youtube.com/channel/UCiP6wD\\_tYIYLYh3agzbByWQ](https://www.youtube.com/channel/UCiP6wD_tYIYLYh3agzbByWQ)

[https://www.youtube.com/watch?v=LH\\_EyxsupRE](https://www.youtube.com/watch?v=LH_EyxsupRE)



# Mantente apegado a los hechos



**Enfocarse en el presente, en vez de preocuparnos sobre el futuro, puede ayudar con las emociones difíciles.**

- Busca fuentes de información confiables, como las del ministerio de salud, del colegio médico o de distintas universidades.
- Recuerda siempre corroborar lo que encuentras en redes sociales o lo que escuchas de otras personas.
- Limita el tiempo que inviertes viendo, leyendo o escuchando noticias relacionadas al brote de coronavirus.
- Sé cuidadoso con lo que informas a los demás.



## TAMBIÉN PUEDES PROBAR

- Desactivar las alertas del celular por un momento.
- Fijar un tiempo limitado en el día para informarte sobre lo que está sucediendo.
- Consultar estas fuentes:  
[www.minsal.cl](http://www.minsal.cl)  
[www.colegiomedico.cl](http://www.colegiomedico.cl)

# Ayuda y apoya a otros



## RECUERDA QUE

Es importante que todas tus acciones estén en línea con las indicaciones oficiales sobre como lidiar con el coronavirus para mantener a todos seguros.

**Ayudar a los demás puede beneficiarte a ti también.**

Intenta ser comprensivo con las preocupaciones de los demás. Trata de entender qué les preocupa o por qué se comportan de esa manera en estas circunstancias. ¿Qué puede necesitar la gente de tu alrededor? ¿Hay algún familiar cercano al que puedas escribir?

¿Existen iniciativas comunitarias a la que te quieras sumar o apoyar? Puedes buscar por redes sociales algún grupo del que te gustaría participar.



# Mantente en contacto con los demás

Mantener relaciones saludables con las personas en las que confiamos es importante para nuestra salud mental.

**Trata de buscar la manera de mantenerse en contacto con amigos y familia.** Intenta llamar por teléfono, videollamadas, o redes sociales, ahora que no puedes reunirte con ellos.

Incluso puedes probar reconectar con amigos que no has visto hace tiempo.

