



GUIA PRÁCTICA

RECOMENDACIONES PARA TRANSITAR LA CUARENTENA MANEJO DE LA ANSIEDAD

A continuación les hacemos llegar las siguientes recomendaciones para transitar la cuarentena

En el contexto de esta pandemia, podemos experimentar las siguientes reacciones emocionales y cognitivas:

- Sensación de inquietud
- Temor por nosotros y nuestros seres queridos
- Incertidumbre frente al contexto actual
- Preocupaciones sobre cómo manejarnos en lo cotidiano
- Pensamientos angustiosos sobre el futuro
- Decaimiento anímico
- Irritabilidad

Es importante registrar cuál puede ser nuestro estado emocional actual. Para eso preguntarnos, ¿a qué le tengo miedo realmente? ¿A contagiarme; a morir; a contagiar o que se contagien mis seres queridos; a lo económico; al aislamiento social; a no poder afrontar mi convivencia y cuidados familiares? Preguntarnos si este miedo es de ahora o siempre los tuve.

Esto puede pasar y se puede controlar: AHORA UD. PUEDE CENTRARSE EN EL PRESENTE Y VER QUÉ COSAS UD. PUEDE HACER

Recomendaciones:

- Evaluar la situación de manera realista.
- Seguir las recomendaciones dadas por organismos públicos.
- Informarse con fuentes oficiales y confiables.
- Evitar la sobreinformación y regular el tiempo que se destina a mirar las noticias que hablan del tema.
- Tomar todos los recaudos necesarios para el autocuidado y el cuidado de los demás
- Buscar apoyo en personas cercanas. En situaciones de aislamiento, se puede conectar con otros seres queridos a distancia.
- En caso de que sea necesario, pedir ayuda a un profesional de la salud pudiendo recibir asistencia psicológica vía telefónica. Por ejemplo, si usted padece un trastorno de ansiedad diagnosticado por un profesional de la salud, sostenga sus consultas de forma remota.
- Seguir una rutina ayuda: Levantarse a la misma hora de siempre, haga rutinas domésticas en su casa, acuéstese a la hora habitual, si no, esta es la oportunidad para hacer cosas diferentes
- Intentar respetar la privacidad de cada uno y darles espacio
- Haga ejercicio y mantenga una alimentación saludable.
 - Pasar menos tiempo sentado: si nota que ha estado sentado durante una hora, simplemente levantarse o cambiar de posición puede ayudar.

- Incluya actividad física en su rutina diaria, si es posible. Hacer ejercicio en casa puede ser simple y hay opciones para la mayoría de las edades y habilidades, como:
 - Limpiar su casa
 - Ordenar placares y ver qué vestimenta puedo entregar a quién lo necesite
 - Hacer Ejercicios online
 - Subir y bajar escaleras
 - Bailar
- Y lo más importante y grato: compartir tiempo con los suyos. Por ejemplo tener pasatiempos familiares (juegos de mesa, ver fotos y videos de la familia)

Saludos cordiales y esperamos vernos pronto