



Hoja de consejos

## Manejando el estrés y la ansiedad relacionados al COVID-19.

En estos tiempos sin precedentes, es comprensible sentirse preocupado, ansioso y abrumado por la constante cobertura de los medios y el rápido desarrollo de la propagación del virus.

Además de mantenerse informado, aquí hay algunos consejos para seguir cuidándonos a nosotros mismos y a otros durante este período emocionalmente exigente:

<b>Trate de mantener la perspectiva</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Cuando nos sentimos ansiosos o estresados, es normal perder la perspectiva.</li><li>• Es importante reformular nuestros pensamientos para mantener un estado mental positivo. Canalice su energía ansiosa en acción. Por ejemplo, "Puedo tomar precauciones razonables para manejar mi riesgo".</li></ul>
<b>Entérese de los hechos y limite las noticias</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Las constantes noticias sobre el desarrollo del coronavirus pueden mantenernos en un elevado estado de ansiedad.</li><li>• Limite la exposición inútil a los medios y busque información en momentos específicos durante el día.</li><li>• Busque información objetiva de fuentes acreditadas como la Organización Mundial de la Salud.</li></ul>
<b>Manejando su salud mental mientras está en auto-aislamiento</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Recuerde que esto es temporal, y se realiza para enlentecer la propagación del virus y es importante para ayudar a otros en la comunidad.</li><li>• Manténgase conectado con amigos, familiares y colegas por correo electrónico, redes sociales, videoconferencia o por teléfono.</li><li>• Participe en actividades saludables que disfrute y encuentre relajantes.</li><li>• Mantenga hábitos de sueño regulares y coma alimentos saludables.</li><li>• Intente mantener la actividad física.</li><li>• Establezca rutinas de la mejor manera posible e intente ver este período como una nueva experiencia.</li></ul>

# BHP

	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sean amables unos con otros.</li><li>• Comprenda que todos tenemos factores de estrés personales y lidiamos con los desafíos a nuestra manera. Es importante que fortalezcamos nuestro sentido de comunidad y nos apoyemos mutuamente.</li></ul>
Algunas formas de mantener la conexión social	<ul style="list-style-type: none"><li>• Comparta gratitud: publique un mensaje o envíe un mensaje de texto a otra persona para compartir algo por lo que está agradecido.</li><li>• Establezca desafíos diarios con un amigo o un grupo. Por ejemplo, una búsqueda creativa, una práctica consciente o una trivia. ¡Sea creativo!</li><li>• Establezca fechas y horarios para ver los mismos programas de TV / películas con alguien y envíense mensajes sobre lo que están pensando durante su transcurso.</li><li>• Si su comunidad local tiene una, ¡ únase a su grupo de redes sociales! Esto lo mantendrá al día con lo que sucede directamente a su alrededor. También podría incluir formas en que pueda comunicarse y conectarse con alguien menos afortunado que usted y encuentre formas de ayudar.</li></ul>
Busque apoyo	<ul style="list-style-type: none"><li>• Busque apoyo si siente que sus sentimientos están interfiriendo con su capacidad para trabajar, sus relaciones o su capacidad para manejar las tareas diarias.</li><li>• Active su red de apoyo - piense en cómo ha superado las dificultades en el pasado y establezca los mismos mecanismos.</li><li>• Reconozca los sentimientos de angustia.</li><li>• Busque ayuda profesional.</li></ul>