

## RECOMENDACIONES Y CONSEJOS PARA AYUDAR A MANEJAR LA ANSIEDAD EN RELACIÓN AL CORONAVIRUS (COVID-19):

Cuando hay un evento que pone en riesgo nuestra salud, en normal entrar en un desequilibrio emocional.

Si estas realizando aislamiento social, tu mente y cuerpo tienen que adaptarse al cambio de rutina.

El cambio implica desarrollar conductas flexibles y adaptativas a esta situación con la finalidad de afrontarla

## GUÍA EXPRÉS PARA MEDITAR

SIÉNTATE DERECHITO EN UNA SILLA CÓMODA; TUS PIES TOCANDO EL PISO; MANOS SOBRE LAS RODILLAS Y BARBILLA PARALELA AL SUELO

DISMINUYE TODOS LOS ESTÍMULOS POSIBLES

FIJA TU MIRADA EN UN PUNTO EN LA PARED

RESPIRA PROFUNDAMENTE 6 VECES Y CIERRA TUS OJOS

LLEVA TU ATENCIÓN A LO QUE TE RODEA: LA TEMPERATURA, LOS SONIDOS...

AHORA, ESCUCHA LOS SONIDOS DE TU CUERPO: RESPIRACIÓN, LATIDOS DEL CORAZÓN...

IMAGINA QUE TU NARIZ ES COMO UN FARO QUE ATRAЕ TODO. ADENTRO Y AFUERA. DESPACIO Y CONSTANTE

RELÁJATE E IMAGÍNATE CON UNA SONRISA EN TU ROSTRO

DEJA QUE TUS PENSAMIENTOS FLUYAN. BUENOS O MALOS. QUE PASEN Y NO TE REPROCHES NADA

AL RESPIRAR, IMAGINA QUE A TUS PIES LES SALEN RAÍCES. ESTO TE 'ANCLA' AL AQUÍ Y AL AHORA

DESPUÉS DE UNOS MINUTOS, REGRESA TU ATENCIÓN ADONDE ESTÁS

HAZ UNAS RESPIRACIONES PROFUNDAS. ¡LLENA ESOS PULMONES DE AIRE!

ABRE LOS OJOS LENTAMENTE

PERMANECE SENTADO UN MINUTO MÁS. SIENTE LA PAZ DEL MOMENTO

SOBRE TODO, SIÉNTETE ORGULLOSO! ¡ACABAS DE TENER UNA LINDA SESIÓN DE MEDITACIÓN!



- Aunque no vaya a salir de su casa, quitarse el pijama o la ropa de dormir para evitar la sensación de discontinuidad y poder organizar los ciclos del día.
- Mantener los horarios del sueño.
- Hacer una rutina de ejercicios físicos.
- Alimentarse bien y mantenerse hidratado.
- Continuar accediendo a la naturaleza y a la luz solar siempre que sea posible
- No sobreexponerse a noticias y consultar solamente fuentes confiables.
- Limitar los grupos de chats que difunden noticias, muchas de ellas falsas o erróneas ya que promueven pensamientos negativos y catastróficos.
- Mantener sus redes sociales de contención emocional con sus familiares, amigos y personas de confianza a través de medios digitales.

- Si se tienen hijos o menores cercanos, es importante hablar con ellos. Converse sobre la información oficial sobre el coronavirus en un lenguaje adecuado a la edad y de manera honesta.
- Los niños tanto como los adultos requieren mantener espacios de juego y diversión que promuevan emociones positivas.
- Buscar ayuda adicional. Si se siente muy nervioso, triste, ansioso o que la situación afecta algún aspecto de su vida, busque un profesional de la salud mental. Siempre con la finalidad de encontrar modos constructivos de manejar la adversidad.
- Si quieres contactarte con la Psicóloga del Liceo Bicentenario Oriente, agenda una entrevista al siguiente mail: [LBOpsicologa@gmail.com](mailto:LBOpsicologa@gmail.com) (en el mail se debe dar a conocer, nombre, curso y número telefónico). La entrevista se realizará mediante videollamada.