

PAUTAS PSICOLÓGICAS PARA MANEJAR LA ANSIEDAD Y EL MIEDO EN LA CUARENTENA

- ✓ **Sigue las recomendaciones** y medidas de higiene y prevención que determinan las autoridades sanitarias. Confía en las personas profesionales porque saben lo que tienen que hacer.
- ✓ Establece **momentos concretos del día para informarte** y luego desconecta: estar comprobando casi compulsivamente las noticias o las estadísticas puede ser una gran fuente de estrés y ansiedad. Establece un momento en el día para informarte y después céntrate en otros temas hasta la próxima vez.
- ✓ **Busca pruebas e información contrastada** que proporcionan los medios oficiales y científicos (OMS, Colegios Oficiales...) y evita información que no provenga de estas fuentes, evitando información alarmista.
- ✓ **Establece rutinas diarias.** Por ejemplo: establecer horarios para levantarte o para comer, asearte o hacer alguna actividad en casa.
- ✓ **Mantente ocupado/a y en contacto con personas cercanas** (aunque sea por teléfono o videollamadas). De esta forma se disminuirá la sensación de estrés, soledad, frustración, aburrimiento y enfado.
- ✓ **Evita que las conversaciones giren en torno al Coronavirus** y sus consecuencias.
- ✓ **Aprovecha para hacer cosas que en otras circunstancias no podrías:** Es importante encontrar momentos del día para realizar actividades gratificantes. Por ejemplo: ver películas o series, leer libros, pintar, cocinar... incluye estas actividades en tu horario.
- ✓ **Mantente en movimiento.** Realiza estiramientos o pequeños ejercicios suaves en casa, te ayudará a distraerte y a disminuir la tensión muscular.
- ✓ **Comunicación familiar:** si vives en familia ahora más que nunca es importante la comunicación. Estar tanto tiempo juntos/as puede hacer que haya discusiones o "salten chispas". Hablad sobre lo que necesitáis cada uno/a y exponerlo amablemente para llegar a acuerdos.
- ✓ **Respetad los espacios individuales:** Intentad tener espacios para estar solos/as para tener cierta independencia y tranquilidad.
- ✓ **Recordad que es una medida temporal, de prevención y que no es permanente. Eso es importante.**