

CORONAVIRUS



covid-19

6 ACCIONES PRÁCTICAS PARA FORTALECERNOS EMOCIONALMENTE



1. ENTENDER

El COVID-19 no es una enfermedad exclusiva para quien la pueda padecer, todos estamos en riesgo de contraerla, por eso toma todas las recomendaciones y precauciones establecidas por el gobierno y entes de salud nacional.

3. COMO NOS AFECTA

Es normal que sientas angustia y miedo, estamos enfrentados a algo nuevo que puede afectar nuestra salud física y mental, pero lo importante es utilizar esa angustia en acciones proactivas, cumple las recomendaciones por ti y por los tuyos.



2. CONTROLA TUS PENSAMIENTOS

Es común tener pensamientos pesimistas, desánimo y desilusión, pero es importante identificar si los estás experimentando, de ser así debes pensar siempre que solo tú puedes controlar lo que piensas y lo que haces. Así tu tomas el control sobre ti y no tus pensamientos.



4. REGULA TUS EMOCIONES



No te avergüences de sentir temor o ansiedad por el futuro, es normal experimentar sentimientos de miedo y tristeza al enfrentarse a situaciones estresantes especialmente cuando comprometen nuestra salud.

5. COMUNICACIÓN Y APOYO SOCIAL

Recurrir a la ayuda y consejo de amigos y familiares tiene un poder sanador invaluable, pedir ayuda de manera asertiva y amorosa, sin exigencias, nos permitirá fortalecer los lazos sociales y afectivos que pueden verse afectados por el distanciamiento.



6. RESILIENCIA



Debemos recordar la energía y experiencias previas que nos ayudaron a superar momentos de crisis en nuestra vida, todos esos escenarios difíciles que hemos vivido nos dieron la fuerza para entender la situación y poder superarla. Recuerda qué te ayudó en el pasado para sobresalir y aplícalo nuevamente.

***“TÚ ERES TAN IMPORTANTE PARA TU SALUD COMO ELLA LO ES PARA TI,
CUÍDALA”***