

# Consejos Psicológicos para hacerle frente al COVID-19

Mtro. Yacof Chaban - Director de Consultoría Dharma Consulting México



## 1. Evita la sobre información

Es responsabilidad de todos mantenernos informados, asegúrate de que la información que consultes sea fidedigna y evita pensar y hablar todo el día en la situación, descartando información e imágenes alarmistas.



## 2. Ocupate

Retoma esa actividad pendiente que dejaste en otro momento; realiza reparaciones en tu hogar; lee un libro o inicia el pasatiempo que más te llame la atención, convierte ese tiempo libre en algo productivo.

## 3. Redes sociales

Utiliza las redes a tu favor. Ponte en contacto con tus seres queridos de manera segura, te mantendrás al tanto de ellos sin riesgo de contagio.



## 4. Recuerda los buenos hábitos

En caso necesario de contacto con otras personas, lleva a cabo los hábitos adecuados de higiene y prevención que recomienden las autoridades sanitarias. No trivialices ni magnifiques el riesgo real que hay. Sé precavido y prudente sin alarmarse.



## 5. Siempre limpio

La limpieza es fundamental para mantener un estado de salud adecuado, dedica un momento del día a mantener el entorno limpio, lava tus manos constantemente y no olvides mantener las medidas de higiene necesarias en todos los miembros de la familia, cada pequeña acción cuenta.



## 6. Mantente en forma

Realiza actividades físicas constantes, alimentarte sanamente beneficia un correcto funcionamiento del cuerpo y mente disminuyendo considerablemente el riesgo de contraer alguna enfermedad.



## 7. Vigila tu sueño

Evita desvelarte, procura dormir al menos ocho horas diarias en tu horario habitual, existe una relación directa entre la falta de sueño y síntomas como: ansiedad, depresión y estrés.



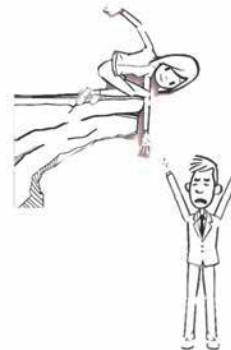
## 8. Cuida de los menores

Informa a los menores sólo lo necesario acerca del tema, esto ayudará a que se sientan seguros y en confianza, lo que les facilitará sobrellevar de manera más sencilla la emergencia.



## 9. Piensa positivo

Ante las medidas de aislamiento, es posible que sientas estrés, ansiedad o alguna otra emoción como miedo, por lo que te sugerimos mantener la calma, mantenerte ocupado y conectado con tus seres queridos. Encuentra el lado positivo a estas medidas, por ejemplo: quedándote en casa evitas contagiarte y contagiar a más personas, no se saturan los servicios médicos y así ayudas a salvar vidas.



## 10. Pide apoyo

Identifica pensamientos y emociones que puedan generarte malestar, reconócelos y acéptalos. Si es necesario, comparte tu situación con las personas más cercanas para encontrar la ayuda y el apoyo que necesitas.