

Cómo manejar la ansiedad ante las noticias/información y la situación generada por la expansión del coronavirus



La información sobre COVID-19 se están generalizando y día a día ponen a prueba nuestro equilibrio y salud mental. Aquí os hacemos llegar algunos consejos de expertos para ayudarle a controlar su ansiedad, ver las nuevas noticias en perspectiva y adoptar una actitud positiva.

1. **Mantener las noticias en perspectiva.**

Es decir, ser capaz de ser objetivo y considerar todas las alternativas posibles a medida que aumenta la información y recibe noticias de familiares, amigos o redes sociales. Recuerde que la mayoría de las personas que contraen COVID-19 solo experimentarán síntomas leves. Se está trabajando para ayudar a las personas que pueden ser más vulnerables al coronavirus, como las personas mayores y las personas con afecciones de salud subyacentes. A medida que aumenta la información hay que tomar las precauciones necesarias para mantener la salud mental de su familia y seres queridos. **Conocer los hechos.**

Adopte un enfoque más analítico a medida que sigue llegando información y noticias sobre el coronavirus. La cobertura mediática constante sobre el coronavirus puede

mantenemos en un estado de ansiedad elevado. Intente limitar la exposición a los medios relacionados y, en su lugar, busque información objetiva de fuentes fiables.

Ofrezca seguridad y control a los suyos, indicando de forma clara qué es lo que pueden hacer: *quedarnos en casa, y cumplir la normativa y las recomendaciones de higiene establecida por las autoridades. Sentirán que ellos son parte de la solución.*



TOSE EN EL
CODO



LÍMPIATE BIEN
LAS MANOS



MANTÉN LA
DISTANCIA



QUÉDATE
EN CASA

Puede encontrar información útil y fiable en fuentes oficiales ya sean locales, provinciales o nacionales, e incluso de su médico de familia.

2. Mantenga su salud mental durante el aislamiento social.

Los desafíos asociados al distanciamiento social y al aislamiento, están llevando a algunas personas a experimentar sentimientos de ansiedad, aburrimiento, frustración y miedo. Algunas de estas estrategias pueden serle de utilidad para mantener una buena salud mental durante este tiempo de distanciamiento social y aislamiento:

- Cultive una perspectiva positiva durante los períodos de autoaislamiento recordando que este período de autoaislamiento es temporal, pensando en los beneficios del autoaislamiento para el público en general sociedad, incluida la desaceleración de la propagación del virus y la protección de los más vulnerables en su comunidad, y teniendo presente que los expertos, médicos y científicos están siguiendo protocolos estrictos para contener el virus y tratarlos a los afectados
- Mantenga relaciones con familiares, amigos y colegas (por ejemplo, por teléfono o tecnologías de video, etc.) sin usar en exceso las redes sociales, ya que es probable que esté expuesto a noticias negativas y a participar en las discusiones alarmistas acerca del fin del mundo.
- Trate de mantener su mente ocupada con actividades que disfrute como leer, mirar películas, hacer ejercicio etc.
- Estructure su día cuando trabaja desde casa asignando horas de trabajo específicas, pausas de horario y configurar un espacio dedicado al trabajo donde las distracciones son limitadas.

Practica el autocuidado: la relajación, la meditación y la atención plena para dar a tu cuerpo una oportunidad para establecerse y reajustar a un estado tranquilo. Internet y el uso de las tecnologías pueden ayudarlos. Os dejamos algunas actividades que podéis hacer solos, en familia y también con los más pequeños:

- MOOC UMA Mindfulness. Cómo meditar en 1 minuto! (inglés subtulado):
https://youtu.be/spqAlb5__6Y
- Ejercicio de respiración para la ansiedad y estrés (5 minutos):
<https://youtu.be/0mXT7lc-la0>
- Yoga para mejorar el Sistema Inmunitario (30 min):
<https://www.youtube.com/watch?v=qvuELJIG1Fw>
- Clase de yoga: Yoga dinámico (30 minutos):
<https://www.youtube.com/watch?v=a376zRhSXXI&t=454s>
- Mindfulness para niños. Meditación de la sonrisa interior:
<https://vimeo.com/363163113>
- Sun Salutations & Yoga with Animals: <https://youtu.be/8oGR5xucItI>
- YOGA for children - The postures of animals:
<https://www.youtubekids.com/watch?v=jMOZz7GHaog&hl=es>

3. **Comunícate con tus hijos.**

Discuta la información y las noticias del coronavirus con sus hijos de forma honesta y apropiada para su edad. Los padres pueden ayudar a aliviar el miedo o la angustia de sus hijos estableciendo rutinas y horarios para sus actividades. Recuerde que los niños observarán sus comportamientos y emociones en busca de señales sobre cómo manejar sus propios sentimientos durante este tiempo. Si usted está preocupado o intranquilo ellos pensarán que hay algo que temer, no se trata de reprimir sus emociones, sino de controlarlas, y si no es posible, hable con ellos sobre sus preocupaciones, siempre será mejor que dejarles imaginar algo peor. Es posible que necesite limitar la cantidad de información para ayudar a controlar su ansiedad y la de su familia.

Para los estudiantes de secundaria será más apropiado lograr que participen activamente en el establecimiento de sus horarios y en la gestión de sus tareas diarias. Será útil crear un horario que puedan seguir de forma independiente, establecer objetivos diarios con respecto a la escuela y las tareas domésticas, y establecer límites alrededor de su tiempo de trabajo. Finalmente, discuta los límites de tiempo apropiados para la pantalla, la hora de acostarse y las formas en que su hijo puede mantenerse físicamente activo y conectado con amigos y grupos de pares, incluso de manera virtual.

Información complementaria:

- Os facilito las recomendaciones que desde el Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid se han dado para explicar a niños y niñas el brote de coronavirus-Covid-19: http://www.infocop.es/view_article.asp?id=8626
- En este enlace podéis encontrar un cuento para explicar o hablar con los niños y niñas del Coronavirus y otros posibles virus, elaborado por el Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid:
https://issuu.com/colegiooficialpsicologosmadrid/docs/cuento_rosa_contra_el_virus_alta



- Otro documento adaptado a niños, en inglés: <https://youtu.be/FqaXBtSaiUE>

4. **Mantente conectado:**

Mantener las redes sociales puede fomentar una sensación de normalidad y proporcionar valiosos medios para compartir sentimientos y aliviar el estrés. Puede mantener estas conexiones, sin aumentar su riesgo de contraer el virus, hablando por teléfono, enviando mensajes de texto o chateando con personas de confianza en las redes sociales.

5. **Busca ayuda adicional.** Las personas que sienten un nerviosismo abrumador, una tristeza persistente u otras reacciones prolongadas que afectan negativamente su desempeño laboral o sus relaciones interpersonales deben consultar con un profesional de la salud mental capacitado y experimentado. Los psicólogos pueden ayudar a las personas a lidiar con situaciones de estrés intenso y a encontrar formas constructivas de afrontar la situación.

En la Comunidad Valenciana, el **Colegio Oficial de Psicólogos** ha puesto en marcha un operativo de más de 20 psicólogos/as con experiencia en emergencias y situaciones de crisis que atenderán las llamadas de 9:00h a 21:h, durante los siete días de la semana. TELÉFONO: 960 45 02 30.

Servicio de Orientación Psicopedagógica
ESCUELA EUROPEA DE ALICANTE