

## NO DEJES QUE EL COVID TE COMA LA CABEZA

### CÓMO AFRONTAR EL ESTRÉS EN TIEMPOS DE COVID

#### 1. Reconoce que es normal sentir ansiedad

Si el cierre de las escuelas y los titulares alarmantes te angustian, no estás solo. De hecho, lo normal es que te sientas así. “Los psicólogos reconocen hace tiempo que la ansiedad es una función normal y saludable que nos alerta de peligros y nos ayuda a tomar medidas para protegernos”, cuenta la Dra. Damour. “La ansiedad te ayudará a tomar las decisiones que debes adoptar en este momento: no reunirte con otras personas o en grandes grupos, lavarte las manos y no tocarte la cara”. Estos sentimientos contribuyen no solo a mantenerte seguro a ti mismo, sino también a los demás. Es así “como nos ocupamos también de los miembros de nuestra comunidad. Pensamos también en los que nos rodean”.



La ansiedad en torno al COVID-19 es absolutamente comprensible, pero cuando consultes información, cerciórate de que acudes a “fuentes fiables [como, por ejemplo, los sitios web de UNICEF y la Organización Mundial de la Salud]; o verifica la información que recibas de fuentes menos fiables”, recomienda la Dra. Damour.

Si estás preocupado porque crees que tienes síntomas, es importante que se lo cuentes a tus padres. “Ten presente que la infección por el COVID-19 se suele manifestar con síntomas leves, sobre todo entre los niños y los adultos jóvenes”, explica la Dra. Damour. También es importante recordar que muchos de los síntomas del COVID-19 se pueden tratar. La Dra. Damour recomienda que, si no te encuentras bien, o si el virus te preocupa, se lo digas a tus padres o a un adulto en quien confíes para que puedan ayudarte.

Y recuerda: “Hay muchas cosas provechosas que podemos hacer para mantenernos seguros, a nosotros mismos y los demás, y que nos hacen sentir más en control de nuestra situación: lavarnos las manos con frecuencia, no tocarnos la cara y practicar el distanciamiento físico”.

#### 2. Piensa en lo que puedes hacer para distraerte

“Los psicólogos saben que cuando nos hallamos en una situación de dificultad crónica, resulta muy útil dividir el problema en dos categorías: aquello que puedo cambiar y aquello que no puedo cambiar”, dice la Dra. Damour.

En estos momentos hay muchas cosas que pertenecen a la segunda categoría, y eso es lo que hay. Pero lo que sí podemos hacer para sobrellevar mejor esta situación es pensar en cómo distraernos. La Dra. Damour sugiere hacer los deberes, ver una película o meterse en la cama a leer una novela, como medios de desahogarse y de encontrar un equilibrio en nuestra vida diaria.

### *3. Piensa en nuevas formas de conectarte con tus amigos*

Si quieres pasar tiempo con los amigos a la vez que practicas el distanciamiento físico, las redes sociales son un excelente modo de mantenerte en contacto. Sé creativo: “Nunca hay que subestimar la creatividad de los adolescentes”, dice la Dra. Damour, “Tengo la impresión de que encontrarán otras formas de [conectar] en línea unos con otros distintas de las que han utilizado hasta ahora”.

“[Pero] no es buena idea pasarse todo el tiempo delante una pantalla o en las redes sociales. No es saludable, no es inteligente, y puede hacer que aumente tu ansiedad”, explica la Dra. Damour, y recomienda que se organicen con los padres unos horarios para llevar a cabo estas actividades.

### *4. Céntrate en ti mismo*

¿Tenías ganas de aprender a hacer algo, de empezar a leer un nuevo libro, o de tocar un instrumento? Pues ahora es el momento de hacerlo. Centrarse en uno mismo y buscar formas de usar este tiempo que te llega de improviso es un modo productivo de proteger tu salud mental. “Yo he preparado una lista de todos los libros que quiero leer y de cosas que siempre he querido hacer”, cuenta la Dra. Damour.

“Lo único que se puede hacer con un sentimiento doloroso es aceptarlo”.

### *5. Siente tus emociones*

Es terriblemente decepcionante perderse las reuniones con los amigos, o no poder practicar los hobbies o los deportes que nos gustan. “Para un adolescente es una desgracia enorme, que les afecta mucho, y con razón”, cuenta la Dra. Damour. ¿Y cuál es la mejor forma de hacer frente a esta decepción? Sintiéndola. “Lo único que se puede hacer con un sentimiento doloroso es aceptarlo. Permítete estar triste. Porque si te permites sentir la tristeza, llegará más rápido el momento en que comiences a sentirte mejor”.

Cada uno gestiona sus emociones de distinta forma. “Algunos niños dedicarán su tiempo a actividades artísticas; otros querrán conversar con sus amigos y emplear su tristeza como una forma de sentirse conectados cuando no es posible estar juntos en persona; y otros niños buscarán el modo de hacer su aportación a un banco de alimentos”, cuenta la Dra. Damour. Lo importante es que hagas lo que a ti te haga sentir bien.

### *6. Sé amable contigo mismo y con los demás*

Algunos adolescentes padecen acoso y maltrato en la escuela por causa del coronavirus. “El mejor modo de abordar cualquier tipo de acoso es que intervengan los testigos”, explica la Dra. Damour. “No se puede esperar que los niños y adolescentes que sufren estas situaciones se encaren con sus acosadores. Lo que hay que hacer es animarles a que busquen ayuda y apoyo en los amigos o en personas adultas”.

Si has presenciado una situación en la que un amigo ha sufrido acoso, tiéndele la mano y ofrécete a ayudarlo. La inacción por parte de los demás puede hacer que la víctima sienta que todos están en su contra o que nadie se preocupa de él. Tus palabras pueden marcar la diferencia.

Y recuerda: ahora más que nunca debemos tener en cuenta que lo que compartimos o lo que decimos puede hacer daño a los demás.



# Cómo protegernos a nivel emocional durante la cuarentena

La declaración de pandemia por la OMS, el decreto de "Estado de Alarma", el necesario confinamiento en sus casas de todo el país... todo representa un cúmulo de sensaciones que, en ocasiones, puede resultar difícil de controlar, como es la salud mental.

## Buscar actividades placenteras

Conviene tomarse el aislamiento como una oportunidad de disponer de un tiempo distinto al que se acostumbra ya que no tiene por qué ser negativo.

## Cuidar los hábitos de alimentación y sueño

Respetar las horas de sueño y una alimentación conveniente ayuda a encontrar un equilibrio y una mejora del estado emocional.

## Intentar mantener una actitud positiva

Ser optimista ante la adversidad puede evitar que nos sintamos sobrepasados y nos ayude a relativizar el problema.

## Practicar ejercicios de relajación

Para vencer el estrés resulta muy útil practicar ejercicios de relajación o respiración que ayuden a estabilizar el estado de ánimo liberando endorfinas y recuperando energía y serenidad.



## Evitar la sobreinformación

Lo ideal a nivel emocional es conocer el escenario actual y las recomendaciones sin caer en conductas compulsivas de búsqueda de información.



## Acceder a información de fuentes oficiales

Utilizar siempre fuentes fiables de información, como la OMS o el Ministerio de Sanidad, para evitar el aumento de los riesgos y de la alarma social.



## Comprender las emociones que se viven

Comprender el origen de las emociones negativas, como el miedo o el estrés, facilitará la recuperación de un estado emocional positivo.



## Evitar la hipervigilancia del estado de salud

La hipervigilancia sobre la propia salud puede llevar a interpretar de forma catastrófica todo tipo de signos que aparecen en el cuerpo.

## FASES EMOCIONALES QUE PODEMOS PASAR ANTE LA PANDEMIA



## CONSEJOS PARA LAVARSE LAS MANOS

Esto es todo lo que debes saber para lavarte las manos correctamente:

### 1. ¿Cuál es la forma correcta de lavarse las manos?

Para eliminar cualquier rastro del virus de las manos, no basta con frotar y aclarar rápidamente. Este es el proceso para lavarse las manos de manera eficaz, paso a paso.

- Paso 1: Mojarse las manos con agua corriente
- Paso 2: Aplicar una cantidad suficiente de jabón para cubrir las manos mojadas
- Paso 3: Frotar por toda la superficie de las manos (el dorso, el espacio entre los dedos y debajo de las uñas) durante, al menos, 20 segundos
- Paso 4: Aclarar bien con agua corriente
- Paso 5: Secarse las manos con un paño limpio o una toalla de un solo uso

### 2. ¿Cuánto tiempo debería dedicar a lavarme las manos?

Deberías dedicar entre 20 y 30 segundos a lavarte las manos. Una manera sencilla de calcularlo es cantar la canción del cumpleaños feliz entera dos veces.

Es igual para el desinfectante de manos: utiliza un desinfectante que tenga un contenido mínimo de alcohol del 60% y frótate las manos durante al menos 20 segundos para asegurarte de cubrir toda la superficie.

### 3. ¿Cuándo debería lavarme las manos?

En el contexto de la prevención del COVID-19, deberías lavarte las manos en las siguientes ocasiones:

- Después de sonarte la nariz, toser o estornudar
- Después de visitar un espacio público, como transportes, mercados y lugares de culto
- Después de tocar superficies fuera de tu hogar, por ejemplo, dinero
- Antes y después de cuidar a una persona enferma y también mientras la estés cuidando
- Antes y después de comer

En general, siempre deberías lavarte las manos en los siguientes casos:

- Después de ir al baño
- Antes y después de comer
- Después de estar en contacto con la basura
- Después de tocar animales y mascotas
- Después de cambiarle el pañal a un bebé o de ayudar a un niño a usar el retrete
- Siempre que tengas las manos visiblemente sucias

*¿De qué otras formas puedo contribuir a frenar la propagación del coronavirus?*

- Pon en práctica el distanciamiento físico: Mantente al menos a un metro (tres pies) de distancia de los demás, ventila las habitaciones con frecuencia o deja las ventanas abiertas, evita dar la mano, abrazar o besar a otras personas, así como compartir comida, utensilios, vasos y toallas
- Utiliza una mascarilla siempre, especialmente en espacios interiores
- Quédate en casa si no te sientes bien y evita el contacto directo con cualquier persona que presente síntomas similares a los de la gripe o el resfriado
- Sigue el protocolo adecuado al estornudar y toser: cúbrete la boca y la nariz con un codo flexionado o con un pañuelo cuando tosas o estornudes, desecha el pañuelo inmediatamente y lávate las manos
- Evita tocarte la cara (la boca, la nariz y los ojos)
- Limpia las superficies que hayan podido estar en contacto con el virus, y, en general, limpia todas las superficies con más frecuencia (sobre todo en espacios públicos)
- Mantente actualizado con la información más reciente de las autoridades sanitarias locales o a través del sitio web de la OMS.

