

Estado de alarma por el COVID19

Cómo manejar el estrés



Conocer tus emociones para poder aceptarlas.

Es normal sentir miedo, preocupación o tristeza por la situación actual. Puedes hablar sobre ello con alguna persona cercana o escribir sobre tus sentimientos. Hará que te sientas mejor.

Seguro que en tu vida has superado otras situaciones difíciles. Cree en ti, procura pensar en positivo y valorar tus habilidades para enfrentarte a las situaciones.

Para cuidar tu cuerpo...

Hacer ejercicio.

Intenta pasear por casa o hacer alguna clase de yoga, pilates, zumba, ... online.

Comer de manera saludable.

Procura realizar de 3 a 5 comidas, tomar varias raciones de fruta y verdura al día, comer a la misma hora y evitar los excesos.

Dormir bien.

Mantener una rutina ayuda a conciliar el sueño.

Es aconsejable que la habitación esté a oscuras y sin ruido, irse a la cama a la misma hora cada día y descansar al menos 8 horas.

Realizar respiraciones sencillas.

Puedes dedicar cada día un tiempo a la respiración suave y profunda. Inhala. Tomando aire profundamente por la nariz.

Exhala. Soltando poco a poco el aire por la boca, hinchando tu vientre lentamente.

Cuidar tu mente...

Organizar tu día y rutinas diarias, buscar tiempo para ti,

para relajarte, o hacer algo que te guste (leer un libro, ver una serie, hacer deporte, escuchar música, etc.) y/o **contactar** con amigos, familiares, compañeros, etc. puede ayudarte.

Informarse adecuadamente.

Consulta las noticias de manera puntual (una vez al día por ejemplo) y siempre en fuentes oficiales, así reducirás el número de noticias preocupantes que recibes y evitarás la sobreinformación.

Recuerda que no todo lo que se publica en redes sociales es cierto.

