

# Qué puedes hacer para reducir la ansiedad y el estrés?

---

"el coronavirus no solo está afectando a la salud física, sino que también afecta a nivel psicológico y se manifiesta con síntomas de estrés y ansiedad, por ello conviene proteger nuestra salud mental". ¿Cómo?:

1. Dedicar tiempo y espacio a "desconectar" de las noticias sobre coronavirus. Debemos estar informados a través de los medios de comunicación pero reservar un tiempo libre de noticias, ya que la sobre exposición a la información no hace que uno esté mejor informado y aumenta la ansiedad de forma innecesaria. Además a través de las redes sociales se pueden difundir bulos que se comparten rápidamente sembrando el pánico. Es fundamental basarse en fuentes creíbles y descansar de la información tanto a través de medios de comunicación como de redes sociales y WhatsApp para no hablar permanentemente del mismo tema. Prueba con alguna serie nueva, algunas plataformas están ofreciendo sus servicios gratis durante un mes.

2. Si tienes hermanos o hijos pequeños, trata de **transmitirles la información relevante adecuándola a su edad**, indicando la importancia del lavado de manos, sin abrumarles con demasiada información para no crear un estado de miedo y ansiedad que pueda afectar a su comportamiento y calidad de sueño. Es importante que puedan plantear abiertamente sus dudas y expresar sus sentimientos como por ejemplo a través de un dibujo.

3. **Aprovecha el tiempo disponible en casa para realizar actividades que permitan un afrontamiento positivo** como leer, escribir, cantar, bailar, realizar ejercicio físico en casa, manualidades, escuchar música o tocar algún instrumento. Hay muchas historias de personas que se han enfrentado a situaciones parecidas y podemos tomar ejemplo de ellos. Por ejemplo, el violinista Ara Malikian ha explicado en alguna ocasión cómo afrontó la guerra del Líbano tocando el violín.

## LISTA DE IDEAS

### ¿QUÉ HACER EN CASA?

- Hacer recetas de cocina fácil, rica y saludable.
- Hacer masa para jugar (harina, agua, sal y tempera).
- Escuchar un cuento cada día contado por un adulto.
- Tener un espacio de arte para que los niños puedan imaginar y crear (pintar con temperas, colores, tizas mojadas, crear con palitos de helado, lana, rollos de papel, diario).
- Construir algún instrumento musical (con material reciclable).
- Bailar y cantar juntos algún tema musical que les guste.
- Armar rompecabezas, juegos de mesa en familia (dominó, bingo, juego de la memoria).
- Ver en familia SERIES, PELICULAS. (evitar las de PANDEMIA) y luego hacer debates de los mismos.
- Plantar semillitas de estación, regar las plantas, hacer macetas con latas pintadas.
- Si hay patio en casa: andar en bici, jugar a la pelota.
- Si les gusta disfrazarse. En un cajón colocar: telas, pañuelos, sombreros, carteras, zapatos.
- Armar un títere y crear juntos una historia.
- Usar parte del tiempo ordenando los cuartos, ordenar los juguetes.

- Hacer limpieza y clasificar ropa y juguetes para regalar.
- Aprender sobre clasificación de residuos y reciclaje.
- Escuchar música, hacer karaoke, bailar. Así están en movimiento y se evita el sedentarismo.
- Restablezca la comunicación con sus hijos.
- Particípelos de las actividades en casa que tengan interés familiar.
- Es hora de sacar los juegos de mesa.
- Es momento de acompañar en las tareas propuestas vía virtual.
- Para completar una jornada saludable, conviene que nos exponamos al sol quince minutos cada día, junto a una ventana o en un balcón donde incidan directamente sus rayos.
- Reserva un rato para dar ventilación a tu hogar
- Práctica el gym, yoga, pilates virtual.

*PSICOORIENTACION*

*PAULA MONTAL*