



## **¿Qué podemos hacer por nuestra salud mental?**

En estos tiempos de incertidumbre que se viven a nivel mundial causado por la aparición del virus COVID-19 hemos tenido la posibilidad (y la obligación) de informarnos sobre aspectos preventivos a través de múltiples maneras. Claro que es importante tener presente ciertas pautas de conducta con el fin de protegernos y de proteger a los nuestros. Pero el cuidado de uno mismo y de los seres que queremos no se da sólo a nivel físico, sino también psicológico. ¿Cuánto leemos sobre el tema? ¿Vemos todos los programas informativos o sólo algunos? ¿Cuánto tiempo le estamos dedicando a esta situación? Podría suceder que, estemos prestando demasiada atención a la temática y dejamos de lado aquellas actividades que nos agradan realizar. Ante esto podríamos preguntarnos ¿Cómo continúa nuestra vida frente a este contexto que nos pide quedarnos en casa? A continuación, se brindan algunos lineamientos que pueden ser de utilidad para cuidar nuestra salud mental, siendo la creatividad un recurso personal sumamente valioso para seguir adelante.

Algunos consejos que nos brinda la Organización Mundial de la Salud:

- Mantener conexión con nuestros seres queridos, podemos utilizar herramientas como video llamadas por WhatsApp, Skype, llamadas telefónicas, mail, Messenger, entre otros.
- Tratar de continuar nuestras rutinas diarias, esto es importante para ordenarnos, más allá de que nos mantengamos en casa, podemos establecer horarios para distintas tareas, esto nos concientiza también en que no estamos de vacaciones, sino en un estado preventivo y de aislamiento.
- En momentos de estrés poner atención a nuestras propias necesidades y sentimientos. Realizar actividades que nos guste y que nos relaje. Algunas posibilidades son: leer, mirar series o películas, ordenar, arreglar el jardín, escuchar música, rezar, dibujar, etc.
- Hacer ejercicio regularmente, dormir por lo menos 8 hs. y comer saludable (frutas, verduras, distintos tipos de carne, etc.). Esto ayudará a tener nuestro sistema inmunológico saludable.
- Organizar nuestro tiempo para saber en qué momentos leer la última información en las noticias sobre el tema para que no nos cause estrés o ansiedad; y evitar aquellas que nos genera estos sentimientos. Para esto, podemos escoger ciertas horas del día para informarnos sobre cuáles son los planes de nuestra comunidad durante este tiempo y así proteger a nuestra familia.

Es importante controlar mucho y gestionar bien nuestros pensamientos, ser "precavidos" al identificar pensamientos catastróficos o que nos generan ansiedad desmedida. Debemos preguntarnos para contestarse "desde la racionalización" -"¿qué tiene de cierto esta noticia?; ¿qué puedo hacer desde el lugar que yo ocupo? y sobretodo mantener la calma, que es la que nos permitirá "pensar".



**ARZOBISPADO DE MENDOZA  
INSTITUTO VIRGEN DEL CARMEN  
DE CUYO P-76 \_ PS-76**



- No relacionar la enfermedad con ninguna nacionalidad o grupo étnico; y en cambio, ser más empáticos con aquellos que han dado positivo al virus.
- Buscar la manera de compartir también historias y experiencias positivas de personas que han tenido la enfermedad y se han recuperado o han recibido el apoyo de las personas que aman.
- Honrar a las personas que trabajan en profesiones que se encuentran expuestas al riesgo, como médicos y enfermeras, que en el momento ocupan un papel importante para salvar nuestras vidas.

**CONSEJOS PARA AYUDAR A LOS NIÑOS:**

- Es importante explicarles a los niños a partir de los 3 años que sucede, por supuesto que ellos notan que algo pasa, es necesario que sus progenitores o cuidadores puedan brindarles seguridad y calma.
- Para los niños es importante estar en un ambiente donde se sientan seguros y que reciben el apoyo para poder expresar sus emociones. Para esto, pueden realizar actividades como jugar y dibujar.
- Tratar que los menores estén cerca de sus padres y familia. Si toca separarlos en ocasiones, mantener la comunicación con ellos a través de video-llamadas y otros medios.
- Tratar de mantener una rutina diaria, sobre todo ahora que muchos están en casa; que incluya socialización, juegos y aprendizaje.
- Explicarles de que se trata el coronavirus con honestidad e información apropiada y respondiendo sus preguntas. Ellos observan el comportamiento de los padres y cómo manejan sus emociones.

**Licenciada en Psicología**

**Yamila Esteban.**