

Enfrentar el aislamiento durante el COVID-19

Los seres humanos son seres sociales, y el distanciamiento social que es necesario para aplanar la curva del coronavirus es difícil para todos. El cambio forzado en el comportamiento social y el aislamiento resultante pueden afectar la salud mental de las personas de muchas maneras. Ya sea que esté solo en casa, con un familiar enfermo o con niños fuera de la escuela, el aislamiento puede aumentar el estrés y la ansiedad.

Dependiendo de su situación, el aislamiento puede afectarle de diferentes maneras. Desde la soledad hasta sentirse apretado, lidiar con estos sentimientos además de preocuparse por el brote de COVID-19 puede ser abrumador.

Consejos generales

- Manténgase en contacto con sus grupos de apoyo social virtualmente a través de las redes sociales, FaceTime, Skype, juegos en línea y otras plataformas digitales.
- Si hace buen tiempo, salga y tome un poco de aire fresco. Mantenga una distancia de 6 pies de distancia de los demás.
- Mantenga un estilo de vida saludable. Manténgase hidratado, coma comidas nutritivas, haga ejercicio y duerma lo suficiente.
- Obtenga información sobre su riesgo y cómo tomar precauciones. Utilice recursos nacionales e internacionales de confianza, que incluyen la Organización Mundial de la Salud (OMS), los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) y los Departamentos Estatales de Salud.
- Aproveche las habilidades que ha usado en tiempos difíciles en el pasado para manejar sus emociones. Eso puede incluir respiración profunda, meditación, conversación positiva consigo mismo, etc.
- Manténgase ocupado. Lea, juegue o trabaje en un proyecto.
- Disminuya el tiempo que pasa viendo o escuchando la cobertura de los medios sobre el tema.
- Evite usar tabaco, alcohol u otras drogas para lidiar con sus emociones.
- Acceda a información que puede ayudarle a enfrentar el estrés, la preocupación y la confusión durante la pandemia. Visite el sitio web de sus programas para obtener información y enlaces a autoevaluaciones, videos y otros recursos.

Para las personas que viven con niños

- Recuerde que durante los momentos de estrés, es común que los niños busquen más apego y sean más exigentes con los padres.
- Sea honesto cuando discuta sobre el COVID-19, pero hágalo de una manera apropiada para la edad. Si sus hijos tienen inquietudes, ayúdelos a aliviar su ansiedad.
- Asegúrese de ser un modelo de buen comportamiento. Los niños observarán a los adultos para buscar ejemplos acerca de cómo manejar sus propias emociones durante momentos difíciles.
- Ayude a los niños a encontrar maneras positivas de expresar sus temores acerca de la situación. Cada niño tiene su propia manera de expresar emociones. A veces, participar en una actividad creativa como dibujar puede ayudar a este proceso.
- Mantenga un ambiente seguro y de apoyo, y practique rutinas familiares en la vida diaria tanto como sea posible, especialmente si los niños están confinados a casa.
- Proporcione a los niños actividades atractivas

Para cuidadores de adultos mayores

- Proporcione apoyo práctico y emocional compartiendo hechos simples sobre lo que está pasando.
- Proporcione información clara sobre cómo reducir el riesgo de infección con palabras que las personas mayores con o sin deterioro cognitivo puedan entender. Repita la información siempre que sea necesario.
- Involucre a sus redes familiares y de apoyo en proporcionar información y ayudarles a practicar medidas de prevención (lavado de manos, técnicas adecuadas de estornudos y tos, etc.).
- Tenga en cuenta que los adultos mayores en aislamiento o aquellos con deterioro cognitivo/demencia pueden sentirse más ansiosos, enojados, estresados, agitados o poco sociable durante este tiempo.
- Aliente a los adultos mayores con experiencia y habilidades especiales para ayudar a otros proporcionando apoyo virtual entre pares, leyendo a los niños por teléfono y cosas similares.

Su programa es completamente confidencial y está disponible para usted y sus familiares las 24 horas del día, todos los días del año. No existe una situación demasiado grande ni demasiado pequeña. Llámenos o visite el sitio web de su programa para comenzar.

Adaptado de Miller, H. (10 de marzo de 2020). La OMS da consejos sobre el tratamiento de los problemas de salud mental del coronavirus. Obtenido de <https://www.cnn.com/2020/03/10/who-gives-advice-on-handling-mental-health-toll-caused-by-coronavirus.html>. 13 de marzo de 2020.