

# 10 consejos para adultos para hacer frente a la pandemia

Si bien la pandemia puede causarle sentimientos de ansiedad y aprensión, tanto a usted como a sus seres queridos, ahora es un buen momento para buscar razones para estar feliz. Practique estos consejos para nutrirse, mejorar su estado de ánimo y ayudar a los demás.

**1. Sea amable.** Llame a sus amigos y vecinos. Mantenga el distanciamiento social, pero sonríale a todos los trabajadores de las tiendas que mantienen los estantes abastecidos. Pregúntele a un vecino anciano si necesita algo. Un acto de bondad aumenta la serotonina, un antidepresivo natural en el cerebro, tanto en usted como en otros.

**2. Sea agradecido.** No se apresure durante sus interacciones diarias en modo de piloto automático. Reduzca la velocidad y observe cuando alguien es amable con usted, incluso en la manera más pequeña, y muéstrele su aprecio. Cuando practica la gratitud, se vuelve más positivo y ayuda a otros a sentirse bien también.

**3. Profundice sus conexiones.** Comparta sus sentimientos acerca de esta experiencia con los más cercanos a usted. Anímense mutuamente para aprovechar al máximo este momento, y elabore un plan para apoyarse mutuamente en el futuro.

**4. Ponga su cuerpo en movimiento.** El ejercicio es vital para mantener la salud física y mental. Procure que su corazón bombee al dar un paseo por su vecindario, yendo de excursión por la naturaleza o usando una aplicación para un entrenamiento guiado o una sesión de yoga. Si sale a dar un paseo, mantenga el distanciamiento social.

**5. Anote sus pensamientos.** Mantener un diario es una manera poderosa de obtener perspectiva. Aclarar los pensamientos y sentimientos en papel ayuda a conocerse mejor y a liberar el estrés de la vida diaria.

**6. Medite.** Solo tiene que sentarse tranquilamente durante unos minutos, respirar profundamente y relajar su mente. La meditación alivia la ansiedad y ayuda a entrar en contacto con su "yo" interior, ayudándole a enfrentar el mundo de manera centrada y enfocada. Busque sesiones de meditación guiadas gratuitas en línea.

**7. Determine lo que realmente le molesta.** Las preocupaciones vagas son las más difíciles de manejar porque no son claras. Trate de determinar lo que le preocupa específicamente. Encontrar la raíz de la preocupación le ayuda a averiguar qué hacer al respecto.

**8. Juegue.** Participar en un juego con otros en línea, o incluso por sí mismo en el teléfono, ayuda a alejar su mente de otras cosas. Permita divertirse.

**9. Cene bien.** Diviértase con la comida. Haga sus recetas favoritas. Ponga la mesa con sus mejores platos. Cocine una comida con otros. Si vive solo, comparta fotos con sus amigos para divertirse.

**10. Recuerde que esto pasará.** Trate de aceptar que hay cosas que no puede controlar, y concéntrese en lo que puede hacer para seguir adelante de manera positiva. Aproveche las habilidades que ha utilizado en otros momentos difíciles y recuerde cómo esos tiempos ya pasaron.

Su programa es completamente confidencial y está disponible para usted y sus familiares las 24 horas del día, los 7 días de la semana, 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.