

Guía para afrontar la **cuarentena** por el **COVID-19**



24 días por la
Vida

Por: Diana Cardona
Licenciada en Psicología

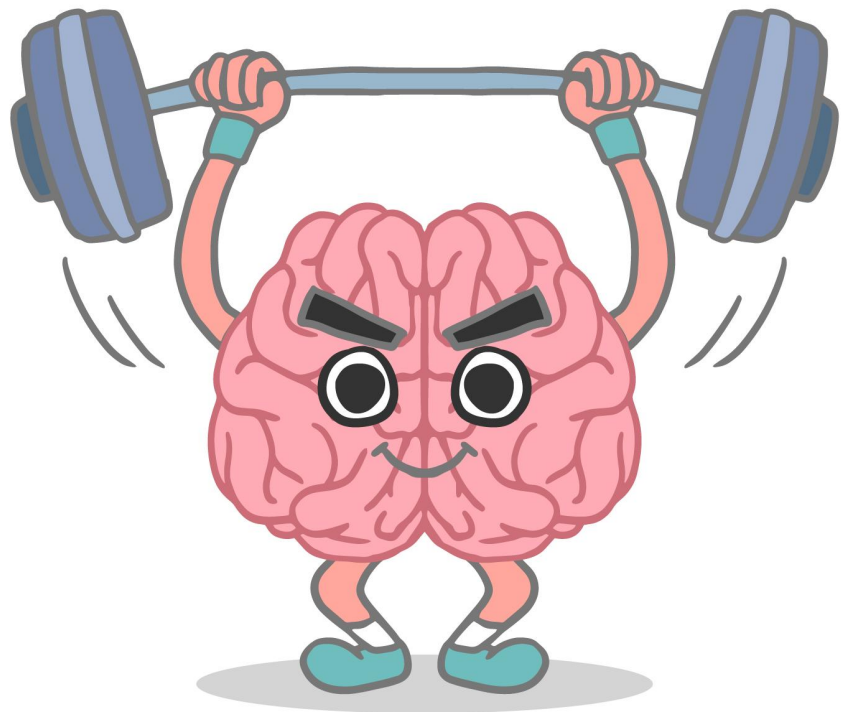
SANTAMARTA

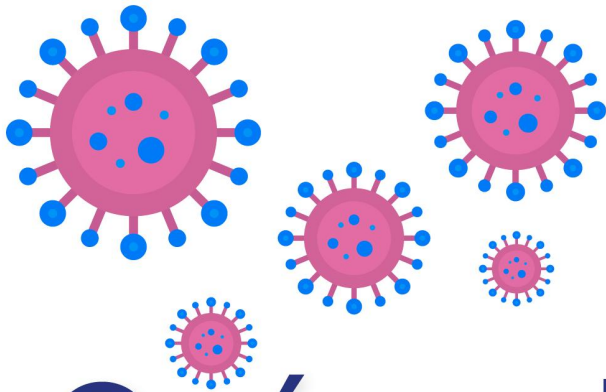
El cambio es **imparable**



¿Qué vas a aprender?

Principios básicos para cuidar tu sistema inmune, mantener una buena salud mental durante este tiempo, ocupar tu mente en cosas positivas, aprender a disminuir niveles de estrés y ansiedad, entre otros.





¿Qué es el COVID-19?

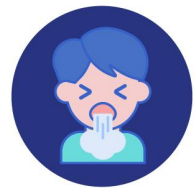
Es una enfermedad respiratoria nueva que se identificó por primera vez en Wuhan, China. Actualmente, la propagación se da principalmente de **persona a persona**.

SÍNTOMAS

*Los síntomas podrían aparecer de **1 a 12 días** después de la exposición al virus.



Fiebre



Tos



Congestión Nasal

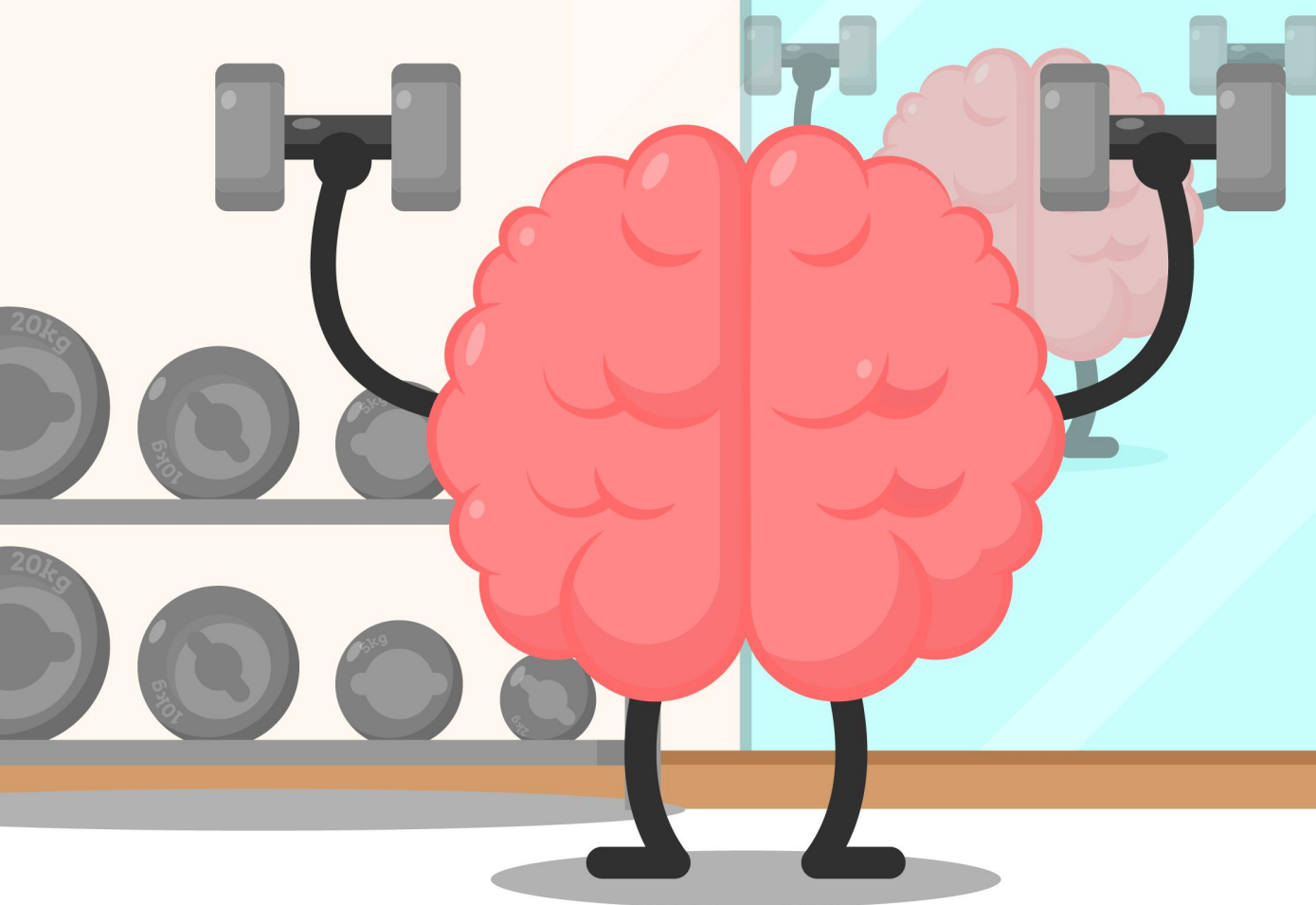


Cansancio o fatiga



Dificultad para respirar o tragar

Pasos para afrontar el **COVID-19** y la **cuarentena**



24 días por la
Vida



Fortalece tu sistema inmune

Alimentate sanamente

Alimentarse adecuadamente puede fortalecer tu sistema inmune, protegiéndolo de agentes externos que puedan debilitarlo. Consume alimentos ricos en vitaminas, zinc, selenio, omega 3, probióticos. Entre los alimentos que te recomiendo puedes ingerir están frutas y verduras; ajo, cebolla, remolacha, brócoli, cítrico, yogurt, entre otros. Evita comer alimentos procesados y alimentos con altos niveles de azúcar.



Ejercítate

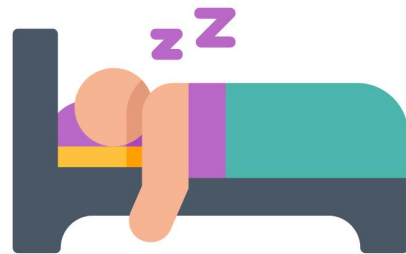
El realizar ejercicios activa tu sistema inmune, realizarlos moderadamente puede brindarte la sensación de bienestar, específicamente porque te ayudará a disminuir tus niveles de estrés y permitirá que te relajes, te sentirás más activo en el día.



Fortalece tu sistema inmune

Duerme

Cuando no duermes adecuadamente, tu sistema se altera y tiene consecuencias en tu sistema inmune. El sueño regenera, así que intenta descansar.



Toma un poco de sol

Sal al patio de tu casa o abre una ventana. Hazlo en la mañana. El sol proporciona vitamina D a tu cuerpo.

La pandemia global del coronavirus ha provocado que muchas personas se encierren, de forma voluntaria o involuntaria en sus casas. Estar en cuarentena o en aislamiento puede generar:



Estrés



Ira



Bajo estado de ánimo



Irritabilidad



Ansiedad



Agotamiento emocional



Insomnio

¿Qué puedes hacer?

Red de apoyo...

Establece tu propia red de apoyo, esta puede estar integrada por personas cercanas a ti, tu familia, tus amigos, un médico, tu psicólogo, consejero, entre otros.

La idea de una red de apoyo es que si sientes un malestar significativo puedas acercarte con estas personas, quienes podrán acompañarte a que te sientas más tranquilo.



...Crea una rutina

Es fundamental que te mantengas ocupado. Planificar el día, ponerse objetivos y poder ir completándolos nos dará sensación de control y autoeficacia.

Higiene y cuidado...

Es muy importante que durante este tiempo en casa no pases todo el día en pijama, ponte cómodo, pero toma un baño, cámbiate y arregla de ti, es importante para que puedas sentirte mas ánimado y despierto en el día.



...Familia

Toma tiempo para compartir con los tuyos, no solo te encierres, planifiquen actividades como juegos de mesa, o vean películas juntos, también pueden planificar almuerzos en casa donde puedan compartir y reír juntos.



Si vives solo o tu familia y amigos están lejos intenta comunicarte con ellos por medio de vídeo llamadas, plataformas como Skype o Zoom pueden ser muy útiles.



¡Mi plan para hoy!



Notas

7:00^{am} _____

8:00^{am} _____

9:00^{am} _____

10:00^{am} _____

11:00^{am} _____

12:00^{pm} _____

1:00^{pm} _____

2:00^{pm} _____

3:00^{pm} _____

4:00^{pm} _____

5:00^{pm} _____

6:00^{pm} _____

7:00^{pm} _____

8:00^{pm} _____

9:00^{pm} _____

10:00^{pm} _____

Para hacer

Desayuno

Almuerzo

Cena

--	--	--

Tomar agua



Ejercicio

SANTAMARTA
El cambio es **imparable**



Chat web: www.santamarta.gov.co

☎ 01 8000 955-532

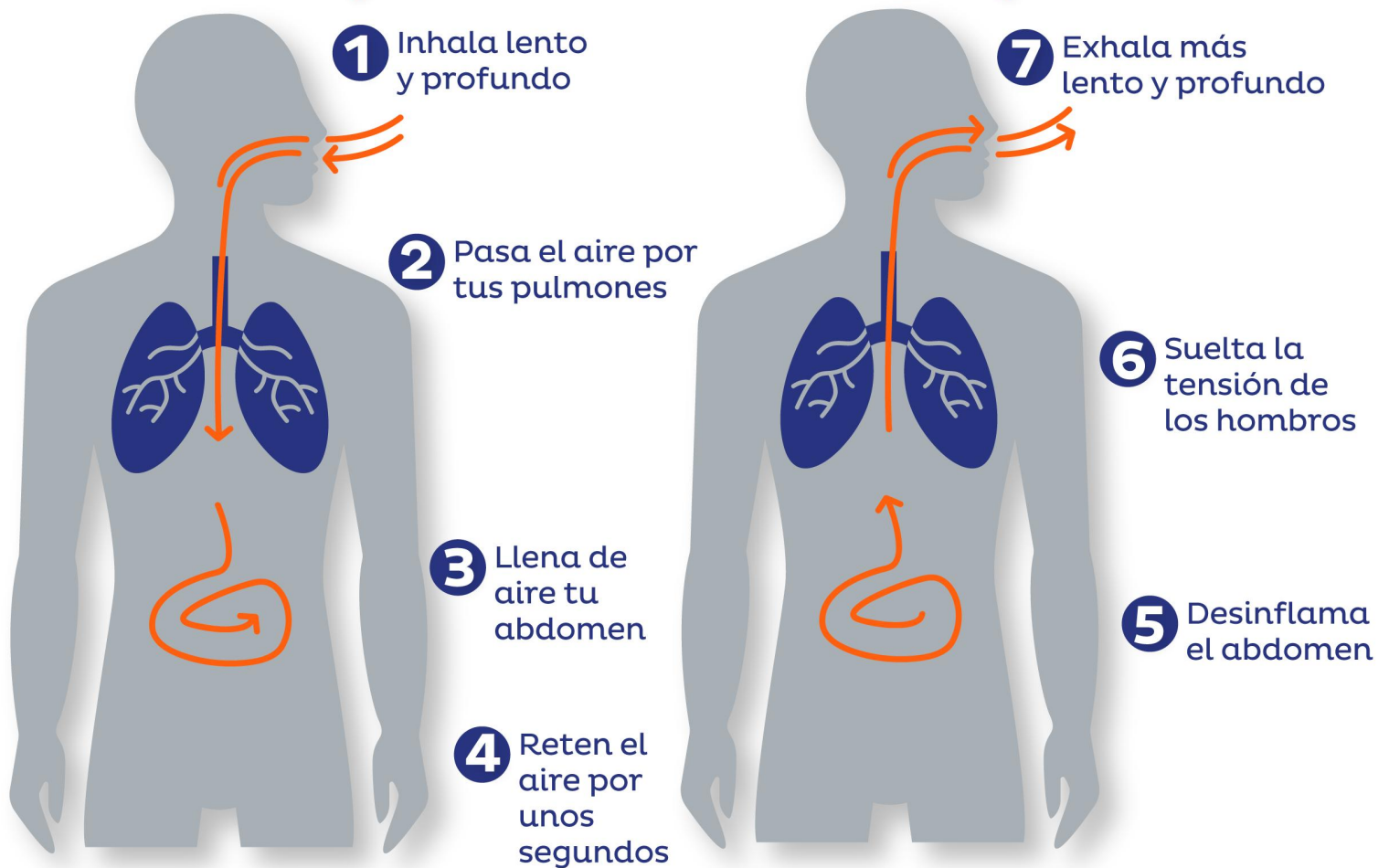
☎ (035) 420-9600

📱📧📷 SantaMartaDTCH

Ext. 1210, 1211, 1212, 1251 y 1252

Cuida tu salud emocional

Disminuye tus niveles de estrés y ansiedad



Inhala contando mentalmente hasta 4, contén el aire entre 5-7 segundos y exhala entre 7-8 segundos.

Cada emoción deja una huella en tu cuerpo, y por el contrario, puedes transformar, calmar o potenciar las emociones a través de ejercicios físicos. Uno de los gestos más eficaces para influir en el estado físico y emocional es la respiración consciente.

“ La vida no se mide por el número de respiraciones, sino por cuantas cosas te quitan la respiración ”

Maya Angelou

¿A ti qué cosas te quitan la respiración?

¿Qué es el estrés?

Es una reacción natural del cuerpo, cuando algo reclama tu atención, generamos una reacción física y emocional que te permite responder a las demandas. Un poco de estrés es bueno, pero cuando el estrés es excesivo, nos bloqueamos; eso ocurre cuando nos sentimos incapaces para responder, agotamos los recursos y desgastamos nuestra salud física y mental.



¿Cuáles son tus fuentes de estrés?

Solo podemos poner remedio a aquello que comprendemos.

¿Qué hacer?

Elige un cuaderno donde apuntar, ese será el diario de tu estrés, cuando te sientas que algo te está haciendo sentir vulnerable apúntalo en tu diario:

- **Fecha y hora**
- **¿Qué me ha causado estrés?**
- **¿Cómo me he sentido del 1 al 10?** (10 es igual al máximo malestar, apunta cuanto malestar sientes y una palabra que describa tu humor).
- **Síntoma físico** (esa sensación física que te produce ese evento estresante).
- **¿Cómo he reaccionado?**
- **¿Qué estrategia es útil para gestionar mi estrés?** (Así irás construyendo un repertorio de estrategias para gestionar esos eventos estresantes, las puedes utilizar cuando te vuelva a suceder una situación similar).

Una imagen para desconectar

Visualizar o imaginar algo relajante te puede ayudar a desconectar porque relaja los músculos y porque te ayuda a dejar de pensar en cosas que te preocupan.

¿Qué hacer?

- 1 Ponte ropa cómoda, siéntate, baja las luces, cierra los ojos, respira lentamente.
- 2 Imagina que estas frente a unas escaleras, mira cada escalón, sintiendo cómo te vas relajando poco a poco.
- 3 Cuando estés relajado, imagina un paisaje o lugar que te guste, una playa, la montaña, una reunión con amigos, baja esa escalera y llega a ese lugar.
- 4 Intenta usar la misma escena o paisaje cada vez que quieras relajarte con esta técnica. Disfruta de las sensaciones placenteras que te produce.
- 5 Cuando termines tu sesión, respira hondo unas pocas veces e imagina que subes la escalera para regresar a tu día a día. Abre los ojos, estírate y sigue con tus actividades.



10 cosas positivas

Para entrenar tu cerebro en positivo, al terminar el día cada noche piensa en diez cosas positivas que te hayan ocurrido en las últimas horas.



Muchas cosas buenas te habrán pasado desapercibidas, porque tu mente no las ha registrado como sabe registrar cosas negativas.

Apúntalas, crea una memoria especial en tu cerebro para las cosas positivas, aunque no parezcan extraordinarias. Al cabo de unos días tu rutina te costará menos y estarás entrenando tu cerebro para que sea objetivo y para que recupere una percepción más equilibrada y certera de la realidad.

1 _____
2 _____
3 _____
4 _____
5 _____

6 _____
7 _____
8 _____
9 _____
10 _____

Colorea y relájate

Imprime las siguientes mandalas y mientras las pintas piensa en las cosas que mejor te hacen sentir y relájate, usa tus colores favoritos.



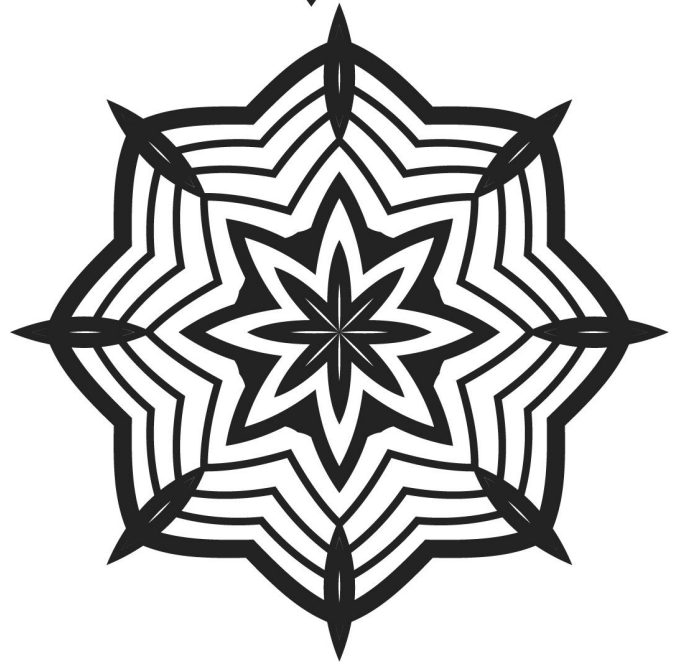
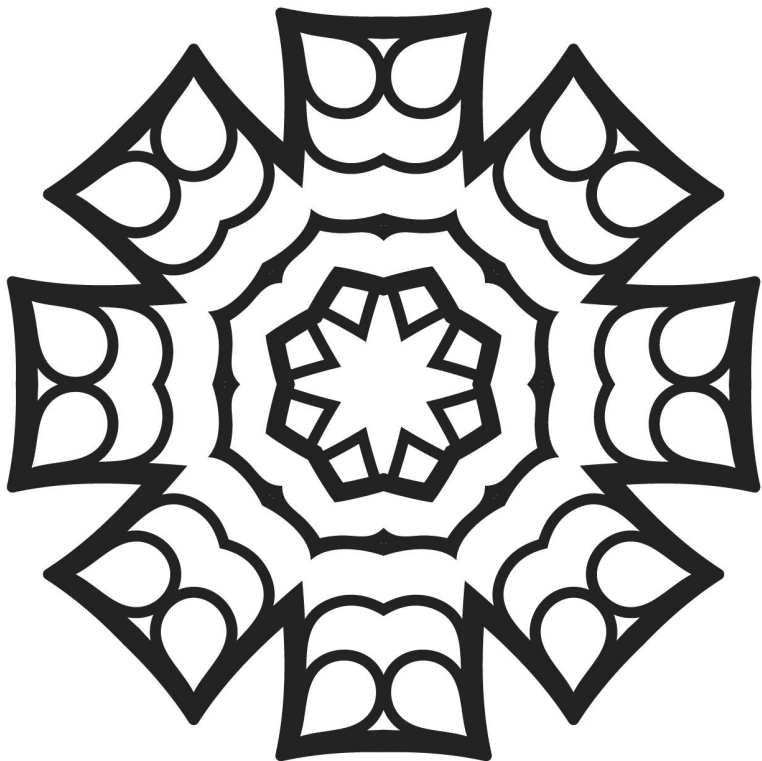
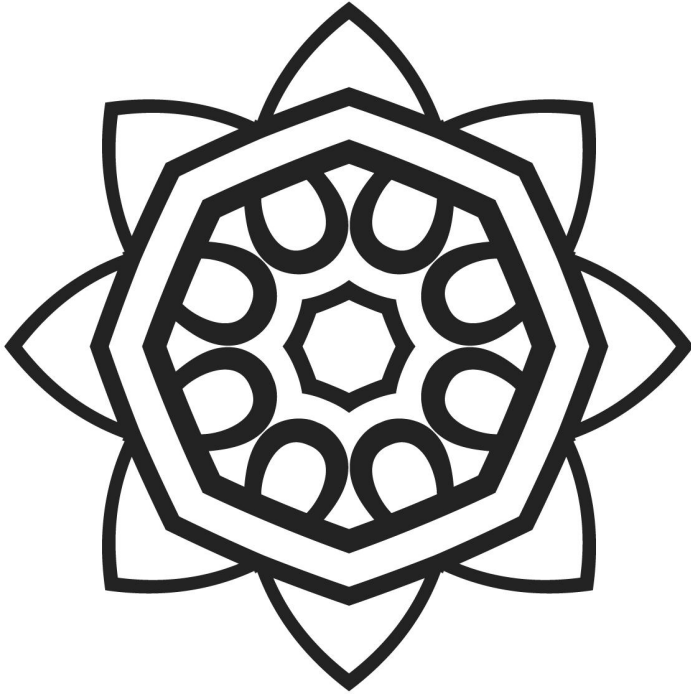
Colorea y relájate

Imprime las siguientes mandalas y mientras las pintas piensa en las cosas que mejor te hacen sentir y relájate, usa tus colores favoritos.



Colorea y relájate

Imprime las siguientes mandalas y mientras las pintas piensa en las cosas que mejor te hacen sentir y relájate, usa tus colores favoritos.



Recuerda...

- Evita ver constantemente las noticias, ten un horario para hacerlo.
- Ten presente el número de personas con síntomas leves o dadas de alta.
- Comparte como te sientes con tus amigos o familia.

Busca ayuda si...

- Te sientes emocionalmente desbordado, presentas malestar emocional y físico altamente significativo.
- Si tus pensamientos se llenan de ideas fatalistas o negativas.
- Si no logras conseguir la calma.



Call Center:



Chat web: www.santamarta.gov.co



01 8000 955-532



(035) 420-9600



SantaMartaDTCH

Ext. 1210, 1211, 1212,
1251 y 1252

Horarios de atención: 8:00 am a 12:00 pm y de 2:00 pm a 6:00 pm



**Esperamos que este
material pueda ser útil
para que te sientas mejor**

Promueve la calma

SANTAMARTA

El cambio es **imparable**

