



## Consejos para reducir la ansiedad y el estrés durante el confinamiento en casa

### - 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 si aumenta la ansiedad de forma innecesaria.

Hay que descansar de la información tanto de medios de comunicación como de redes sociales y WhatsApp para no hablar permanentemente del mismo tema.

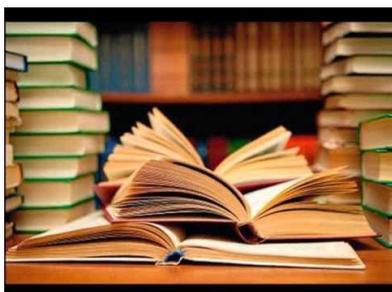
Si necesitas información veraz en redes sociales como en internet es fundamental buscarla en fuentes oficiales ya que se están difundiendo bulos.



### - Aprovecha el tiempo disponible en casa para realizar actividades que permitan un afrontamiento positivo.

Leer, escribir, cantar, bailar, realizar actividad física en casa, manualidades y escuchar música son actividades que nos pueden ayudar para reducir la ansiedad y el estrés.

Recuerda que hay muchas iniciativas en las redes sociales para entretenerse durante el aislamiento.





**- No aislarse sino cambiar la forma de relacionarse con los demás.**

Busca la comunicación con familiares y amigos a través del teléfono, de internet, realiza encuentros online a través de videoconferencias, etc. ya que el apoyo social resulta clave para afrontar esta situación.



**- Recurrir al humor** ya que es un poderoso antídoto contra el miedo y la ansiedad.



**- Autocuidado.**

Cuida la alimentación, duerme lo suficiente, realiza ejercicio y dedica tiempo a tareas rutinarias que antes hacías de forma automática en casa.



<https://www.uah.es/export/sites/uah/es/conoce-la-uah/organizacion-y-gobierno/servicios-universitarios/servicio-de-prevencion/.galleries/documentos/Recomendaciones-de-alimentacion-y-nutricion-ante-la-crisis-sanitaria-del-coronavirus.pdf>

<https://www.uah.es/export/sites/uah/es/conoce-la-uah/organizacion-y-gobierno/servicios-universitarios/servicio-de-prevencion/.galleries/documentos/Consejos-para-mantener-la-forma-fisica-durante-el-confinamiento-en-casa.pdf>



- Si tienes hijos, trata de **transmitirles la información relevante adecuándola a su edad**, indicando la importancia del lavado de manos, de permanecer en casa, 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.



- **En la medida de lo posible, presta atención a las personas de tu entorno con problemas psicológicos** ya que son más vulnerables a padecer ansiedad y estrés ante esta situación. Habla con ellos directamente o a través del teléfono frecuentemente para conocer sus sentimientos y situación.