




RECOMENDACIONES PSICOLÓGICAS SOBRE EL COVID-19


1. 
No busques información todo el día. Debilitará tu estado emocional.


2. 
No estés pendiente del número de fallecidos. No es un partido de fútbol para estar al tanto de las puntuaciones. ¡Evita eso!

3. 
Evita compartir y enviar mensajes fatalistas. No todos tienen la fortaleza mental que tú tienes y podría desencadenarles patologías como la depresión.

4. 
Escucha música a un volumen agradable. Busca juegos de mesa para entretener a los niños o cuenten historias.

5. 
Haz aquello que te traiga paz y te haga sentir a salvo. Confía en tu sentido común.

6. 
Un **estado de ánimo positivo** mejora tu sistema inmunitario, mientras que pensamientos negativos pueden debilitarlo frente al virus.

7. 
Lo más importante: ¡Ten en cuenta que esto eventualmente pasará, pero **no podemos bajar la guardia!**

#YoMeQuedoEnCasa