



RECOMENDACIONES DE PSICÓLOGOS SOBRE EL COVID-19

- 1** AISLARSE DE LAS NOTICIAS SOBRE EL VIRUS (TODO LO QUE NECESITAMOS SABER, YA LO SABEMOS).
- 2** NO TENGAS CUIDADO CON EL NÚMERO DE MUERTOS, NO ES UN PARTIDO PARA SABER LA ÚLTIMA PUNTUACIÓN. EVITA ESO.
- 3** EVITE ENVIAR MENSAJES FATALISTAS, ALGUNAS PERSONAS NO TIENEN LA MISMA FORTALEZA QUE USTED (EN LUGAR DE AYUDAR, PODRIA ACTIVAR PATOLOGIAS COMO LA DEPRESIÓN).
- 4** NO BUSQUE INFORMACIÓN ADICIONAL EN INTERNET, DEBILITARIA SU ESTADO MENTAL.
- 5** SI ES POSIBLE, ESCUCHE MÚSICA EN CASA A UN VOLUMEN AGRADABLE, BUSQUE JUEGOS DE MESA PARA ENTRETENER A LOS NIÑOS, CONTAR HISTORIAS Y PLANES A FUTURO.
- 6** HAGA LO QUE LE TRAIGA PAZ, LO QUE LE HAGA SENTIR A SALVO. CONFIE EN SU SENTIDO COMUN.
- 7** SU ESTADO DE ÁNIMO POSITIVO AYUDARÁ A PROTEGER SU SISTEMA INMUNITARIO, MIENTRAS QUE SE HA DEMOSTRADO QUE LOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS DEPRIMEN SU SISTEMA INMUNITARIO Y LO DEBILITAN CONTRA EL VIRUS.
- 8** LO MÁS IMPORTANTE: "¡CONFIE FIRMEMENTE QUE ESTO TAMBIÉN PASARÁ Y ESTAREMOS A SALVO!"

