



Acciones Prácticas para Fortalecernos

Emocionalmente frente al covid-19

1. ENTENDER

El COVID-19 no es una enfermedad exclusiva para quien la pueda padecer, todos estamos en riesgo de contraerla, por eso toma todas las recomendaciones y precauciones que se han dispuesto por el gobierno y entes de salud nacional.

2. CÓMO NOS AFECTA

Es normal que sientas angustia y miedo, estamos enfrentados a algo nuevo que puede afectar nuestra salud, pero lo importante es utilizar esa angustia en acción proactiva, cumple las recomendaciones por ti y por los tuyos. Agregar texto

3. CONTROLA TUS PENSAMIENTOS

Es común tener pensamientos fatalistas, todos los tenemos, pero es necesario que al identificar que si tú los estás experimentando, debes pensar siempre que solo tú puedes controlar lo que piensas y lo que haces. Así tomas el control y no tus pensamientos.



GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA



UNIDOS



Alcaldía de Medellín



Acciones
Prácticas para
Fortalecernos

Emocionalmente frente al covid-19

4. REGULA TUS EMOCIONES

No te avergüences de sentir temor o ansiedad por el futuro, es normal. Experimentar sentimientos de miedo y tristeza al enfrentarse a situaciones estresantes especialmente cuando comprometen nuestra salud.

5. COMUNICACIÓN Y APOYO SOCIAL

Recurrir a la ayuda y consejo de amigos y familiares tiene un poder sanador invaluable; pedir ayuda de manera asertiva y amorosa, sin exigencias, nos permitirá fortalecer los lazos sociales y afectivos que pueden verse afectados por el distanciamiento.

6. RESILENCIA

Debemos recordar la energía y experiencias previas que nos ayudaron a superar momentos difíciles, todos esos escenarios difíciles y que nos dieron la fuerza para entender la situación y poder descubrir la salida a dichas dificultades. Recuerda qué te ayudó en el pasado para superarte y aplícalo nuevamente.



GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA



UNIDOS



Alcaldía de Medellín