

Quedate en casa y los “psico-tips” para pasarla bien

22 marzo, 2020



El término cuarentena existe desde 1127. Además de desinfectar con lavandina y alcohol, hay que “despejar la cabeza”. Los hechos, no el miedo, van a frenar la propagación del virus.

“Quedate en casa”, “yo me quedo en casa”, “no son vacaciones” son las frases más usadas en estos días, tanto por usuarios de redes como en campañas de gobiernos y organizaciones.

Cuidate ahora para seguir disfrutando pronto de los bellos lugares de

nuestro planeta es la premisa para motivarnos a estar en casita y protegernos entre todos.

No es la primera vez que la humanidad se ve obligada a una cuarentena. La palabra (cuarentena) se usó por primera vez en Venecia, Italia, en 1127, con respecto a la lepra.

Hoy, además de cuidar el cuerpo, hay que cuidar la mente

Los tips recomendados para sentirnos mejor:

-Pensar que esta es una situación transitoria y tener en nuestra perspectiva la certeza de que vamos a retomar la vida habitual.

-Reconocer y expresar en palabras los sentimientos que podrían generar esta realidad temporaria. Esto ayuda a la salud mental.

-Es una oportunidad para manifestar acciones de solidaridad con el otro, conectándonos con quienes más lo necesiten: amigos, vecinos, familiares, adultos mayores, entre otros. Además, cuidar al otro es cuidarnos a nosotros mismos.

-Si hay niños, colaborar a que expresen lo que sienten y armarles o mantenerles una rutina con un tiempo para la tarea, otro para la televisión, juegos y lecturas.

-Adultos mayores:

mantener el contacto telefónico para brindarles apoyo emocional y también ayudarlos a comprender la información que reciben en forma clara.

-El humor y la conexión social, telefónica o por redes, puede ser una herramienta para sentirnos más acompañados y contenidos.

-Evitar la sobreinformación o exposiciones excesivas a las mismas noticias.

-Intentar hablar de otros temas. Si bien el miedo y la preocupación son emociones normales, hay que procurar salirse de ese lugar.

-Elaborar una rutina diaria individual o grupal, combinando actividades que nos gusten y que habitualmente no las hacemos porque estamos fuera de casa. El trabajo desde la oficina en casa (en caso de hacerlo), actividades físicas o escuchar música son algunas opciones de la agenda.

-Apelar a la creatividad y jugar con nuestro entorno y nuestra imaginación. En nuestro pequeño mundo, que es la casa, siempre hay mucho que hacer: ordenar, pintar, reciclar. También podemos crear textos, leer, cocinar y todo lo que guíe la iniciativa individual y grupal.

Fuentes:

Dirección de
Salud Mental del Ministerio de Salud, Desarrollo Social y
Deportes (Mendoza)

Dirección
Nacional de Salud Mental y Adicciones, Ministerio de Salud
(Argentina)

Autor/a: Samantha K Brooks, PhD, Rebecca K Webster, PhD,
Louise E Smith, PhD, et al. Fuente: The Lancet
DOI:[https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8) [The
psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid
review of the evidence](#)