

# Cómo encontrar consuelo *en tiempos de incertidumbre*

En épocas de mucho estrés, estamos especialmente vulnerables. Tener una actitud positiva, mantener una conexión diaria con otras personas y recuperar la sensación de control en nuestra vida puede ayudarnos a aliviar la tensión y el aislamiento.

Aquí hay algunas ideas para atravesar con éxito estas épocas de cambio:

- **Mantenga la calma.** Enfóquese en cosas positivas. Recuerde que se trata de una situación temporal y haga lo que esté a su alcance para ayudar a otros de manera segura.
- **Tenga un plan para cada día.** Ya sea que esté trabajando desde su hogar o que no esté trabajando durante este tiempo, organícese su tiempo e intente mantener sus horarios lo más normales posible, para sentir que puede seguir manejando su vida.
- **Mantenga su entorno.** Mantener las cosas ordenadas en su mundo personal contrarresta la sensación de impotencia. Haga cosas que le den sensación de control. Limpie una alacena. Prepárese el almuerzo y coma a sus horas.
- **Controle la ansiedad cuando ocurra.** Dejar de pensar puede ser una técnica efectiva para evitar que nuestra imaginación se salga de control.
- **Mantenga una alimentación saludable.** Esto es muy importante. Las calorías vacías no le dan la energía sana que necesita para sentirse bien. Pueden agobiar su sistema y debilitar su inmunidad emocional. Tenga en cuenta que las bebidas alcohólicas bajan en gran medida la inmunidad física. Busque formas alternativas de relajarse.
- **Respire.** Para estar calmado y centrado, respire con inspiraciones cortas por la nariz contando hasta 4, mantenga la respiración hasta llegar a 6 y suelte lentamente hasta llegar a 8. Haga esto cada una hora durante unos minutos o cada vez que sienta ansiedad.
- **Haga ejercicio.** Hacer ejercicio es una obligación para controlar el estrés, la depresión o la ansiedad. La serotonina natural del cuerpo es uno de los estabilizadores del estado de ánimo más importantes de la naturaleza. Investigaciones demuestran que incluso una caminata energética breve puede ayudar de manera efectiva a controlar la depresión.

continuación →

- **Escuche música revitalizante.** Cualquiera sea el género musical que usted disfrute, ponga música, cante y baile un poco. Es una excelente forma de hacer algo de ejercicio y de levantarse el ánimo.
- **Busque su voz positiva.** Cuide su discurso. Nuestros pensamientos tienden a ser más negativos cuando nos sentimos lastimados y afligidos. Conéctese con personas positivas. Lea, mire programas de televisión y busque historias revitalizantes para estimular la mente.
- **No se aíle.** El aislamiento es un gran detonante cuando se siente afligido. Llame, envíe un mensaje de texto o un correo electrónico al menos a dos personas por día para evitar la negatividad y mantener los vínculos sociales. Todos se benefician.
- **Aproveche el tiempo adicional que obtiene con el aislamiento social.** Elija ser creativo. Disfrute de su pasatiempo actual o cree uno nuevo. Aproveche YouTube u otra red social para aprender algo nuevo. Pase tiempo con las mascotas y consiéntase.
- **Limite el tiempo que habla sobre el virus.** No deje que se convierta en el punto principal de las conversaciones y que tome el mando de todo su día. Establezca límites con respecto a cuándo mira noticias. Manténgase informado, pero haga sus actividades normales.
- **Siga todas las recomendaciones de seguridad de CDC (Centros para el control de enfermedades).** Simplemente haga lo mejor posible con la información actual y siga las recomendaciones de expertos médicos.
  - [cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/infection-control/control-recommendations.html](https://cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/infection-control/control-recommendations.html)
  - [azdhs.gov/preparedness/epidemiology-disease-control/infectious-disease-epidemiology/index.php#novel-coronavirus-home](https://azdhs.gov/preparedness/epidemiology-disease-control/infectious-disease-epidemiology/index.php#novel-coronavirus-home)
- **No colapse.** Cuando estamos emocionalmente abrumados o en pánico, nuestra respuesta a trauma de lucha/huida aparece. Para mantenerse centrado, cree un horario, anote las cosas en papel, participe en un proyecto, organice una comida o una actividad familiar.
- **Haga un retiro espiritual.** En lugar de perderse en la incertidumbre, debe darse cuenta de que todo lo que sabemos es hoy. Póngase el desafío de valorar “vivir el momento”. Practique la conciencia plena o meditaciones breves para que lo ayuden a enfocarse en el presente. [hov.org/our-care/mindfulness](http://hov.org/our-care/mindfulness)
- **Considere adoptar un animal.** Adoptar un perro o un gato es una excelente forma de disminuir el aislamiento. Muchos hogares están proporcionando alimento y dinero para los gastos imprevistos para hacer que este sea un proceso fácil.
- **Comience o lleve un diario o un cuaderno de gratitud.** Antes de acostarse, escriba 1 o 2 cosas por las que está agradecido. Albergue estos pensamientos para dormir, relájese con ellos. No sucumba a la tentación de tomarse una copa, a menos que se trate de una bebida tibia y sin cafeína.

Aquí se presentan algunos recursos que pueden resultarle útiles, interesantes y fortalecedores:

- [opentohope.com](http://opentohope.com)
- [youtube.com/user/opentohope](https://youtube.com/user/opentohope)
- [voiceamerica.com/show/1053/open-to-hope](http://voiceamerica.com/show/1053/open-to-hope)
- [griefhealing.com](http://griefhealing.com)
- [griefhealingblog.com](http://griefhealingblog.com)
- [whatsyourgrief.com](http://whatsyourgrief.com)
- [youtube.com/channel/UCoXVj6g40qsv-ZL5rVDFRiQ](https://youtube.com/channel/UCoXVj6g40qsv-ZL5rVDFRiQ)
- [grief.com](http://grief.com)
- [m.dailygood.org](http://m.dailygood.org)
- [dailygood.org](http://dailygood.org)