



# GUÍA PARA AFRONTAR

## LA CUARENTENA POR COVID- 19

#Yomequedoencasa



### ¿Qué vas a aprender?

Principios básicos para cuidar tu sistema inmune, mantener una adecuada salud mental durante este tiempo, ocupar tu mente haciendo cosas positivas, aprender a disminuir niveles de estrés y ansiedad, entre otros.

espero que pueda ser útil para ti, atentamente,

Diana Cardona  
Licenciada en Psicología

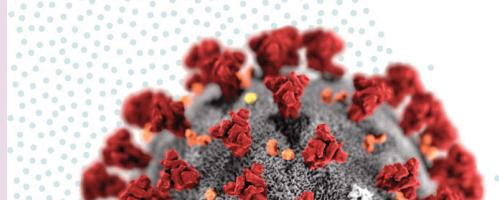
# ¿QUÉ ES EL COVID-19?



**COVID-19**  
ENFERMEDAD POR EL CORONAVIRUS 2019

## CONÓCELO.

COVID-19 es una enfermedad respiratoria nueva que se identificó por primera vez en Wuhan, China. Actualmente, la propagación se da principalmente de persona a persona.



## CONÓCELO. SÍNTOMAS\*



**SÍNTOMAS COMUNES**

- GOTEO NASAL
- TOS
- DOLOR DE GARGANTA

**CASOS GRAVES**

- FIEBRE ALTA
- NEUMONÍA
- INSUFICIENCIA RESPIRATORIA AGUDA

\*Los síntomas podrían aparecer de **1 a 12 días** después de la exposición al virus.

**OPS**

Organización  
Panamericana  
de la Salud

Organización  
Mundial de la Salud  
OMS

Conócelo. Prepárate. Actúa.

[www.paho.org/coronavirus](http://www.paho.org/coronavirus)

# Pasos para afrontar el covid-19 y la cuarentena

# FORTALECER MI SISTEMA INMUNE

## ALIMENTATE SANAMENTE

Alimentarte adecuadamente puede fortalecer tu sistema inmune, protegiéndolo de agentes externos que puedan debilitarlo. Consume alimentos ricos en vitaminas, zinc, selenio, omega 3, probióticos. Entre los alimentos que te recomiendo puedes ingerir están frutas y verduras; ajo, cebolla, remolacha, brócoli, cítrico, yogurt, entre otros. Evita comer alimentos procesados y alimentos con altos niveles de azúcar.



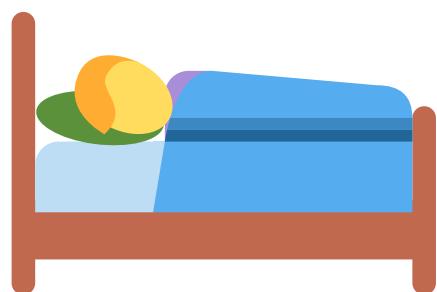
## EJERCITATE

El realizar ejercicios activa tu sistema inmune, realizarlos moderadamente puede brindarte la sensación de bienestar, específicamente porque te ayudará a disminuir tus niveles de estrés y permitirá que te relajes, te sentirás más activo en el día.



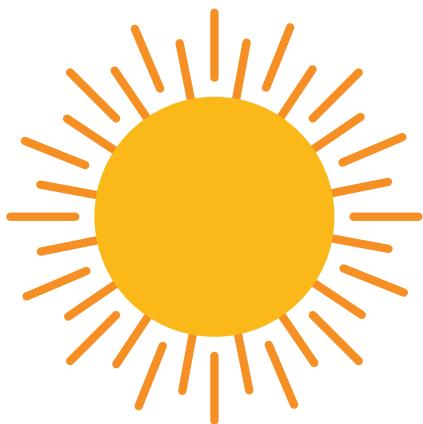
## DUERME

Cuando no duermes adecuadamente, tu sistema se altera y tiene consecuencias en tu sistema inmune. El sueño regenera, así que intenta descansar.



## ASOLEATE

Sal al patio de tu casa, o abre una ventana. Hazlo en la mañana. El sol proporciona vitamina D a tu cuerpo.



**LA PANDEMIA GLOBAL DEL CORONAVIRUS HA PROVOCADO QUE MUCHAS PERSONAS SE ENCIERREN, DE FORMA VOLUNTARIA O INVOLUNTARIA EN SUS CASAS. ESTAR EN CUARENTENA O EN AISLAMIENTO PUEDE GENERAR:**



# ¿QUÉ PUEDES HACER?

## Red de apoyo



Establece tu propia red de apoyo, esta puede estar integrada por personas cercanas a ti, tu familia, tus amigos, un médico, tu psicólogo, consejero, entre otros.

La idea de una red de apoyo es que si sientes un malestar significativo puedes acercarte con estas personas, quienes podrán acompañarte a que te sientas más tranquilo.

## Crea una rutina

Es fundamental que te mantengas ocupado. Planificar el día, ponerse objetivos y poder ir completándolos nos dará sensación de control y autoeficacia.



En la siguiente página te dejo un imprimible para que puedas llenarlo y planificar tu día.

# Mi plan para hoy



Diana Cardona  
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

- 7:00 \_\_\_\_\_
- 8:00 \_\_\_\_\_
- 9:00 \_\_\_\_\_
- 10:00 \_\_\_\_\_
- 11:00 \_\_\_\_\_
- 12:00 \_\_\_\_\_
- 1:00 \_\_\_\_\_
- 2:00 \_\_\_\_\_
- 3:00 \_\_\_\_\_
- 4:00 \_\_\_\_\_
- 5:00 \_\_\_\_\_
- 6:00 \_\_\_\_\_
- 7:00 \_\_\_\_\_
- 8:00 \_\_\_\_\_
- 9:00 \_\_\_\_\_
- 10:00 \_\_\_\_\_

## NOTAS

## PARA HACER:

Desayuno	Almuerzo	Cena
----------	----------	------

AGUA



Ejercicio

# ¿QUÉ PUEDES HACER?

## Higiene y cuidado

Es muy importante que durante este tiempo en casa no pases todo el día en pijama, ponte cómodo, pero toma un baño, cámbiate y arregla de ti, es importante para que puedas sentirte más animado y despierto en el día.



## Familia

Toma tiempo para compartir con los tuyos, no solo te encierres, planifiquen actividades tales como juegos de mesa, o vean películas juntos, también pueden planificar almuerzos en casa en donde puedan compartir y reir juntos.

Si vives solo o tu familia y amigos están lejos intenta comunicarte con ellos por medio de video llamadas, plataformas como skype o zoom pueden ser muy útiles.



# CUIDA TU SALUD EMOCIONAL

## Disminuye tus niveles de estrés y ansiedad

Cada emoción deja una huella en tu cuerpo, y por el contrario, puedes transformar, calmar o potenciar las emociones a través de ejercicios físicos. Uno de los gestos más eficaces para influir en el estado físico y emocional es la respiración consciente.

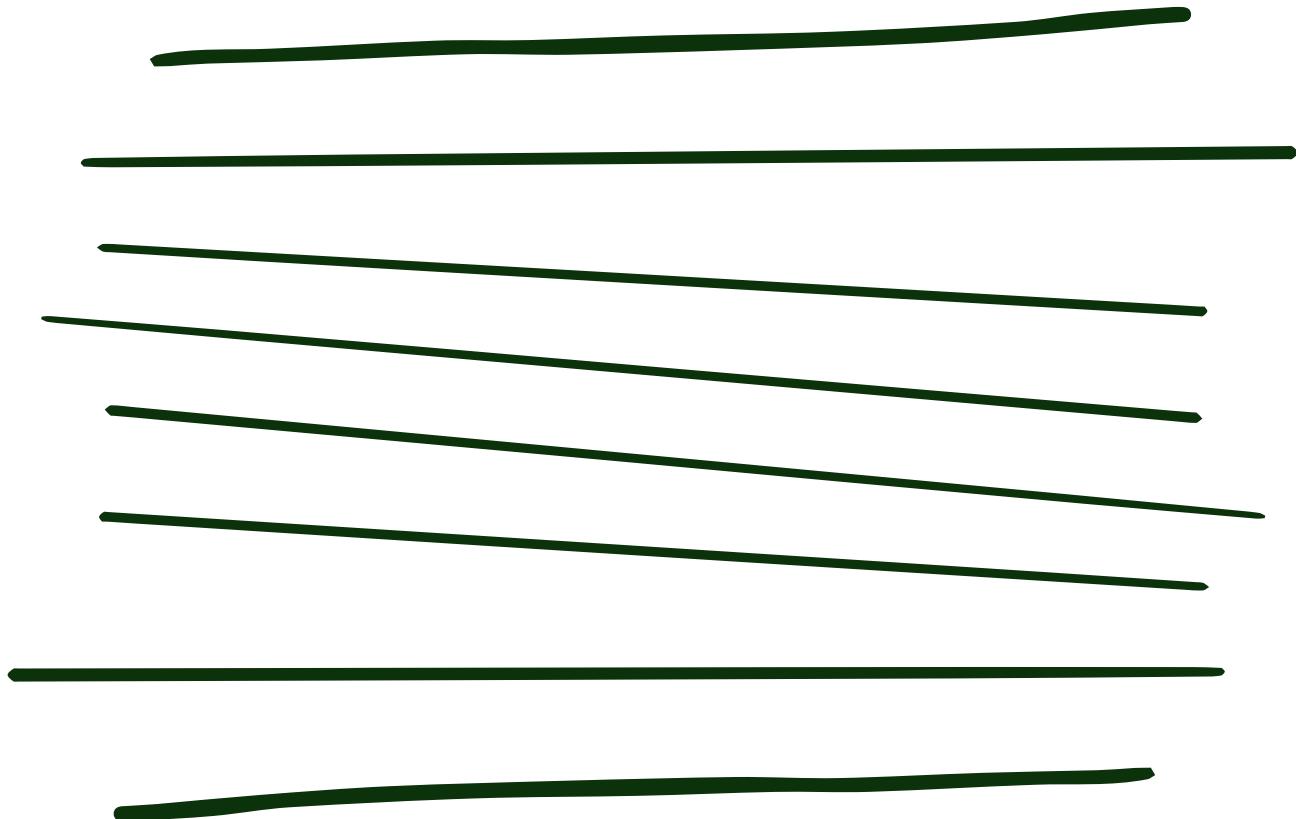


Inhala contando mentalmente hasta 4.  
Conten el aire entre 5-7 segundos  
Exhala entre 7- 8 segundos.

**"La vida no se mide por el  
número de respiraciones, sino  
por cuantas cosas te quitan la  
respiración."**

- MAYA ANGELOU

**¿QUÉ COSAS TE QUITAN LA RESPIRACIÓN?**



# EL DIARIO DE TU ESTRÉS

**¿Qué es el estrés?** Es una reacción natural del cuerpo, Cuando algo reclama tu atención, generamos una reacción física y emocional que te permite responder a las demandas. Un poco de estrés es bueno, pero cuando el estrés es excesivo, nos bloqueamos; eso ocurre cuando nos sentimos incapaces para responder, agotamos los recursos y desgastamos nuestra salud física y mental.

## ¿CUÁLES SON TUS FUENTES DE ESTRÉS?

Solo podemos poner remedio a aquello que comprendemos.

## ¿QUÉ HACER?

Elige una libreta donde apuntar, ese será el diario de tu estrés, cuando te sientas que algo te está haciendo sentir vulnerable apuntalo en tu diario:

### **Fecha y hora:**

### **¿QUÉ ME HA CAUSADO ESTRÉS?**

**¿CÓMO ME HE SENTIDO DEL 1 AL 10?** (10 es igual al máximo malestar, apunta cuanto malestar sientes y una palabra que describa tu humor)

**SÍNTOMA FÍSICO** (Esa sensación física que te produce ese evento estresante)

### **¿CÓMO HE REACCIONADO?**

### **¿QUÉ ESTRATEGIA ES ÚTIL PARA GESTIONAR MI ESTRÉS?**

(Así irás construyendo un repertorio de estrategias para gestionar esos eventos estresantes, las puedes utilizar cuando te vuelva a suceder una situación similar)

# **UNA IMAGEN PARA DESCONECTAR**

**Visualizar o imaginar algo relajante te puede ayudar a desconectar porque relaja los músculos y porque te ayuda a dejar de pensar en cosas que te preocupan.**

## **¿QUÉ HACER?**

- Ponte ropa cómoda, siéntate, baja las luces, cierra los ojos, respira lentamente.
  - Imagina que estás frente a unas escaleras, mira cada escalón, sintiendo cómo te vas relajando poco a poco.
  - Cuándo estés relajado, imagina un paisaje o lugar que te guste, una playa, la montaña, una reunión con tus amigos, baja las escaleras y llega a ese lugar.
  - Intenta usar la misma escena o paisaje cada vez que quieras relajarte con esta técnica. Disfruta de las sensaciones placenteras que te produce.
- Cuando termines tu sesión, respira hondo unas pocas veces e imagina que subes la escalera para regresar a tu día a día. Abre los ojos, estírate y ¡Sigue con tus actividades!

**Puedes dibujar ese lugar que imaginaste y así cada vez que la veas puedes sentirte más relajado.**

# APUNTA 10 COSAS POSITIVAS

**Para entrenar tu cerebro en positivo, al terminar el día cada noche piensa en diez cosas positivas que te hayan ocurrido en las últimas horas.**

**Muchas cosas buenas te habrán pasado desapercibidas, porque tu mente no las ha registrado como sabe registrar cosas negativas...**

**Apúntalas, crea una memoria especial en tu cerebro para las cosas positivas, aunque no parezcan extraordinarias. Al cabo de unos días esta rutina te costará menos y estarás entrenando tu cerebro para que sea más objetivo y para que recupere una percepción más equilibrada y certera de la realidad.**

1



2



3



4



5



6



7



8



9

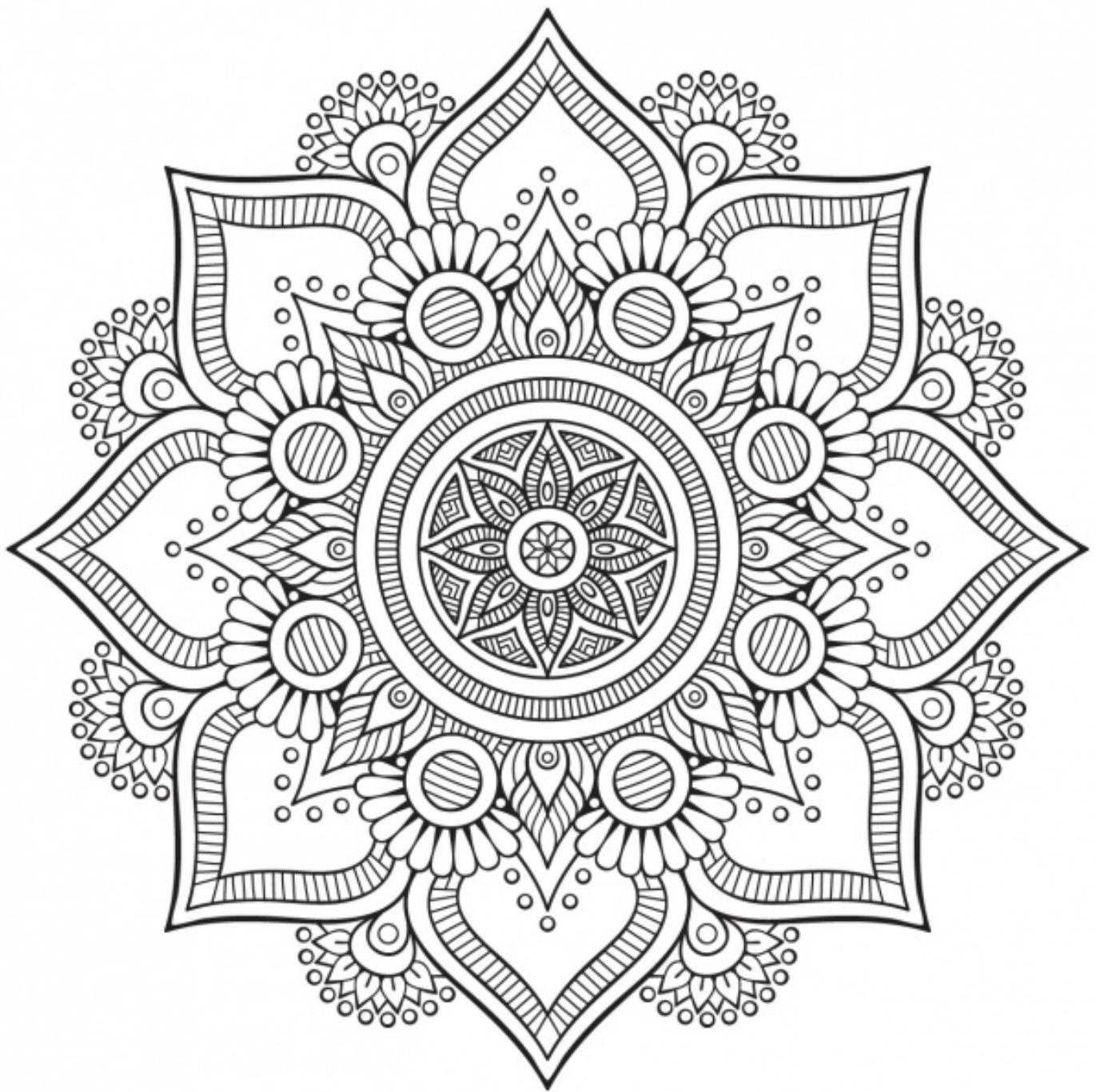


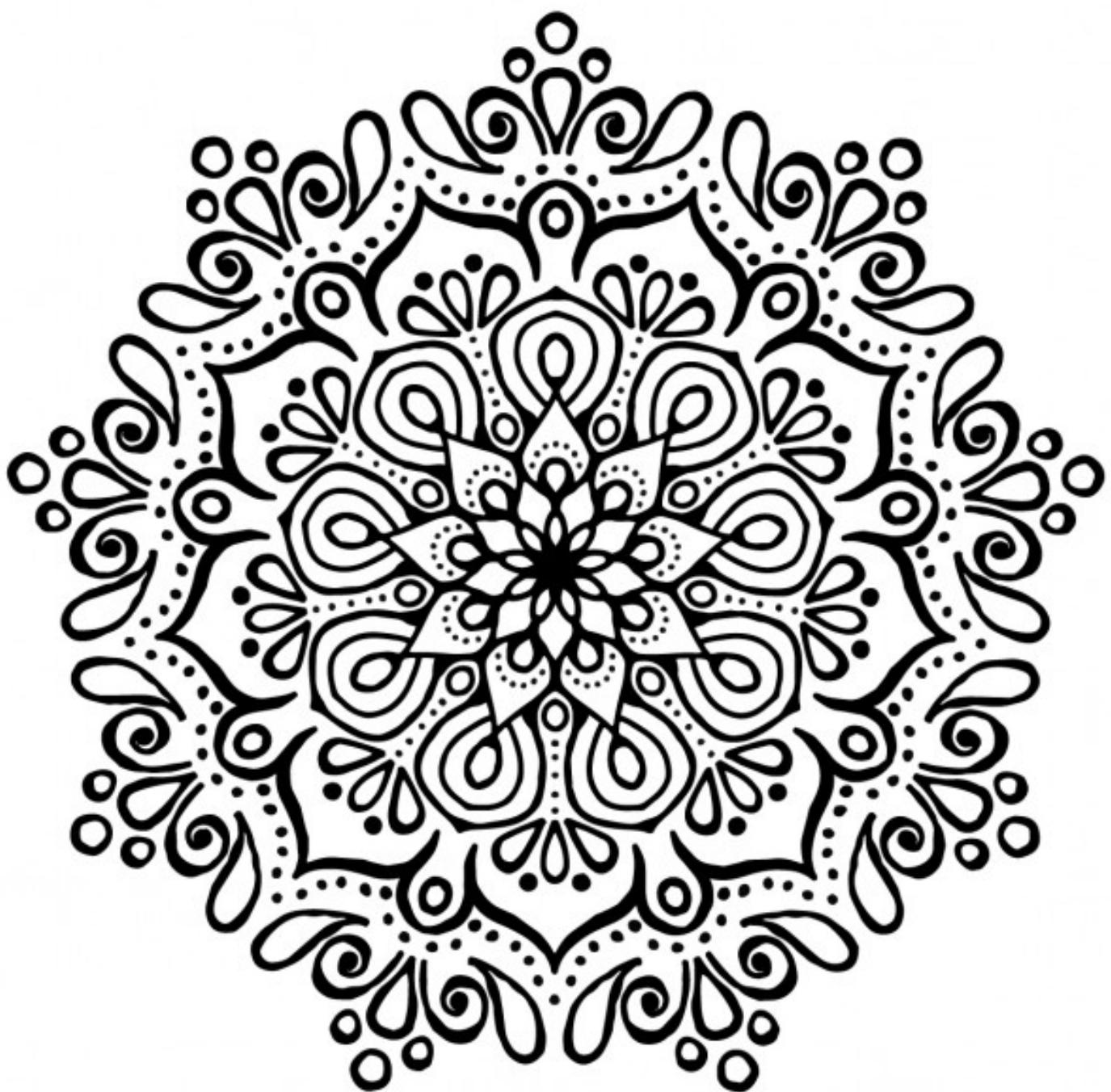
10

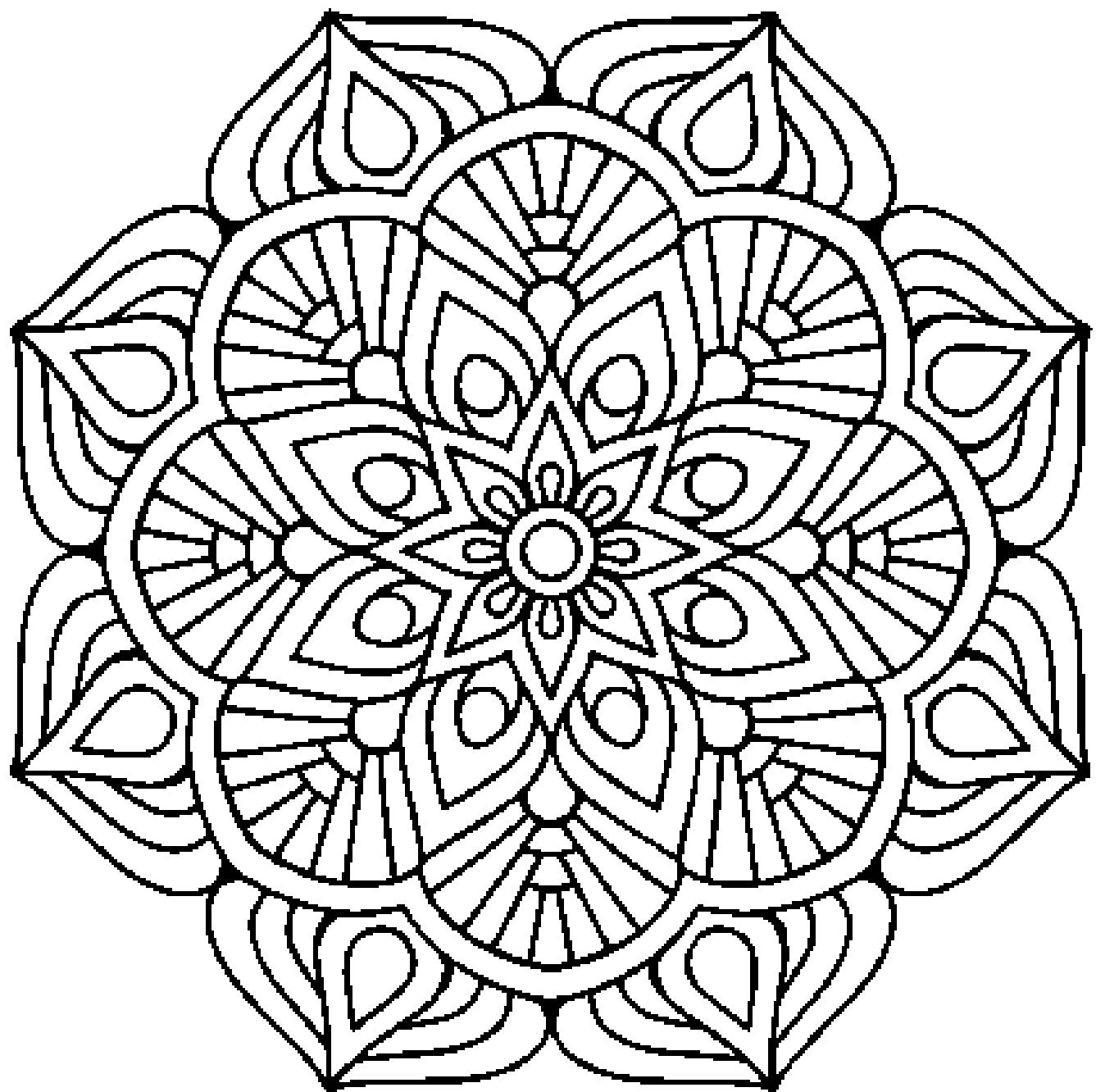


# COLOREA Y RELÁJATE

**Imprime las siguientes mandalas, y mientras las pintas piensa en las cosas que mejor te hacen sentir y relájate, usa tus colores favoritos.**







# RECUERDA

- Evita ver constantemente las noticias, ten un horario para hacerlo.
- Ten presente el número de personas con síntomas leves o dadas de alta.
- Comparte como te sientes con tus amigos o familia.

# BUSCA AYUDA SI:

- Te sientes emocionalmente desbordado, presentas malestar emocional y físico altamente significativo.
- Si tus pensamientos se llenan de ideas fatalistas o negativas.
- Si no logras conseguir la calma.

Espero que este  
material pueda ser útil  
para que te sientas  
mejor.

PROMUEVE LA CALMA



@DCARDONA.PSICOLOGIA



DCARDONA.PSICOLOGIA@GMAIL.COM



Diana Cardona  
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA