

Orientaciones para el manejo de la alarma social y la cuarentena ante la situación de emergencia sanitaria por la COVID-19

- **Ante el miedo y la preocupación**, identifica tus emociones y acéptalas. Son emociones normales, no quieras no tenerlas, pero tampoco las ahondes o regodees en ellas.
- **Ante el exceso de información**, recuerda que es suficiente recurrir a fuentes oficiales y seguras y no más de dos veces al día porque el exceso o la sobreexposición solo incrementa nuestras emociones.
- **Gestiona los pensamientos intrusivos (aquellos no deseados) y distorsionados**, es normal que aparezcan, pero trata de cuestionar su validez y buscar otros, menos catastróficos o apocalípticos.
- **Intenta y desafíate a hablar de otros temas**, no contribuyas a propagar el miedo con noticias falsas o de fuentes no reconocidas.
- **Elabora una actitud positiva y objetiva**, te proporcionará mayor equilibrio y capacidad de acción a lo largo de cada jornada.
- **No te aisles afectivamente**, mantén el contacto —que la tecnología nos permite— con tu círculo de afectos más cercanos y alienta también en ellos una actitud positiva.