

Como sobrellevar el estrés del COVID-19



Presta atención a tus reacciones: es normal experimentar el estrés, la ira, la ansiedad y el miedo durante una crisis. Estar consciente de tus reacciones te puede ayudar a tomar la decisión de lo que necesitas para sobrellevar estos sentimientos.

Sé amable cada uno al otro:

Recuerda que el COVID-19 no reconoce ni la raza, la nacionalidad, ni la etnicidad. Usando una mascarilla no significa necesariamente que uno está enfermo o contagioso. Tener compasión es lo mejor que podemos hacer para sí mismo y para nuestras comunidades.

Descansa y relájate: Hay la vida afuera de esta crisis actual. Asegúrate de planear un descanso durante tu día y toma el tiempo para hacer algo que disfrutas, por ejemplo: meditación, escuchar música, colorear etc... Diferentes cosas sirven para diferentes personas. Haz lo que te ha servido en tiempos de estrés previos.



Mantén una rutina sana: es importante seguir tu rutina regular de dormir, comer, estudiar, trabajar, socializarte y tal... No uses el fumar, el alcohol ni otras drogas para sobrellevar tu estrés. (Esto puede reducir la capacidad del cuerpo a curarse)



Limita tu exposición mediática: demasiada información puede inundarte y causar más estrés así que trata de limitar la información y las noticias sobre el virus que consumes. Escoge una fuente de noticias con buena fama como el CDC o el departamento de salud.

Conéctate con otros:

Cuando estés bajo estrés, puedes sentir solo y aislado en lo que estas pasando. Puedes beneficiarte de conexión con otros donde puedes dar y recibir apoyo cada uno del otro. Habla con tus amigos y con tu familia.



COUNSELING CENTER

UNIVERSITY of WASHINGTON

Division of Student Life

