

# Con calma: 8 consejos para afrontar una cuarentena larga ante COVID-19



En **México** y en **muchos países** se están recomendando etapas largas de **aislamiento en casa** para **disminuir el ritmo de contagios** de **COVID-19**.

En nuestro país, la **Jornada Nacional de Sana Distancia**, implica -para quien no tenga algo prioritario a que salir- **quedarse en casa, al menos hasta el 19 de abril**.

Sin embargo, la Secretaría de Salud **ha dicho** que la epidemia como tal podría alargarse hasta **septiembre u octubre** y aun no es posible saber si habrá más periodos de aislamiento recomendado.

Expertos consultados por CONECTA recomiendan **afrontar esto como un "maratón", una carrera larga** que hay que ir avanzando **paso a paso con disciplina y paciencia**.

*"Algo muy **importante para enfrentar esta situación es la mentalidad con la que confrontemos esto**",* indicó **Ricardo Caraza**, especialista en **psiquiatría** de **TecSalud**.



width="900" loading="lazy">

Mira estos 8 consejos para este periodo de quedarse en casa:

### 1. NOTA PARA TI MISMO: ESTÁS SALVANDO VIDAS

Quedarte en casa con la **mentalidad** de que lo haces para **salvar vidas** y que estás **contribuyendo a detener el virus** puede hacerte sentirte menos abrumado.

*“En lugar de quedarse en casa por temor lo que te ayuda es el pensamiento de que te quedas para **proteger a los demás** y evitar que otros se contagien”, mencionó el doctor Caraza.*



width="900" loading="lazy">

## 2. EXPRESA TU SENTIR

Hablar de **cómo te sientes** con tu familia o roomies y escuchar cómo se sienten ellos es otro de los consejos del especialista para no sentirte tan abrumado.

*“Analizar lo que nos está pasando, **externar si me siento ansioso o preocupado** con la gente cercana nos ayuda a que fluya mejor lo que hacemos”,* señaló el doctor Caraza.

## 3. ¿ASISTES A TERAPIA O QUIERES TOMAR UNA? BUSCA OPCIONES VIRTUALES

Si asistes a terapia de algún tipo busca cómo **continuar las sesiones** de manera **virtual**. También si **necesitas que alguien te escuche** puedes buscar especialistas que estén realizando **terapias online**.

Una opción para los **miembros** de la **comunidad Tec** es la **línea TQueremos**, donde hay asesoría psicológica disponible 24/7: **01800 813 9500**. También a través de la **app [Orienta](#)**.



width="900" loading="lazy">

#### 4. ESCRIBE UN DIARIO

Si **vives solo**, estudias en otra ciudad o no eres de los que platican tan fácil sobre sus sentimientos, **llevar un diario** puede servirte para **saber cómo te sientes** y relajarte.

*“Escribir ayuda a no solo tenerlo en mente. **Plasmarlo** y poder verlo es muy bueno y **puede ayudarte a sentirte mejor**”,* indicó el especialista.



width="900" loading="lazy">

## 5. CONOCE EL MUNDO SIN SALIR DE CASA

Visita **sitios web** en los que puedes recorrer **museos** del mundo de **manera virtual** o ver **videoblogs** sobre viajes y sitios turísticos.

El doctor Caraza también recomienda buscar sitios donde puedas **leer libros** de manera gratuita, tomar [cursos en línea](#) gratis e incluso ver **conciertos en tiempo real**.

## 6. CREA UN HORARIO PARA TU DÍA

El doctor Caraza afirma que **armar una rutina** para trabajar o estudiar desde casa, además de tener **horarios para disfrutar en familia**, ver películas o jugar videojuegos, puede hacer más fácil tu aislamiento.

## 7. MUEVE Y RELAJA TU CUERPO

Desde **técnicas de respiración** hasta **ejercicio en casa** y **yoga** son algunas de las actividades que pueden ayudarte a **mantenerte relajado**.

*“Busca **apps** que te ayudan a **meditar** o te ponen **ruido ambiental** de fondo. Hay muchas **opciones gratuitas en línea**”, sugirió el especialista.*



width="900" loading="lazy">

## 8. ¡KEEP CALM! TRATA DE NO CAER EN PÁNICO

Estar informados sobre el coronavirus y el COVID-19 es importante, pero el especialista menciona que si esto te causa **ansiedad** o **temor** es mejor **reducir el tiempo** que pasas frente a la pantalla o buscando noticias.

*“Hay **demasiada información** en internet y muchas noticias pueden ser **fake news**. Mantente informado **una o dos horas al día** y sobre todo en sitios como el de la **OMS** o páginas como la del **Tec** y de otras instituciones formales”, puntualizó el doctor Caraza.*

<https://hubs.ly/H0wdn4m0>

**SEGURO TAMBIÉN QUERRÁS LEER:**

