

## Consejos para mantener buena salud mental en medio de la pandemia de Covid-19

Además de la pandemia de enfermedad por coronavirus, todos hemos sido impactados por la imposición de restricciones de movimiento, de distanciamiento social, el cierre de escuelas y la recesión financiera, sin certeza de cuando terminará todo esto o las consecuencias que traerá a largo plazo. SentWell desea proveerle en primer lugar, de consejos que le ayudarán a cuidarse a sí mismo para luego permitirle cuidar de otros. (“.. para que podamos también nosotros consolar a los que están en cualquier tribulación, por medio de la consolación con que nosotros somos consolados” 1Corintios 1:4)

### Atendiendo nuestro mundo interno:

#### Disminuir...

- Aburrimiento - Con frecuencia podemos encontrarnos con más tiempo en nuestras manos de lo que esperábamos y esto nos puede llevar a sobrepensar, a preocuparnos, y sin darnos cuenta estamos navegando en el internet. Estructure sus días y tenga a la mano opciones sanas para realizar en su tiempo libre (llamar a un amigo, limpiar gavetas, salir a caminar, aprender nuevas destrezas).
- Opciones - Cuando vienen cambios grandes, podemos abrumarnos con todas las decisiones que debemos tomar y con el pasar del tiempo nos fatigamos. Por esta razón, es bueno crear nuevas rutinas y hábitos sanos para las nuevas circunstancias en las que nos encontramos.
- Falta de actividad - Su gimnasio está cerrado, no puede ir a caminar con su amigo o amiga, o simplemente a perdido motivación, pero estas actividades son críticas para mantener buena salud mental en tiempos de estrés. Nuestros cuerpos fueron creados para moverse - tan pronto como sea posible, encuentre una nueva forma de ejercitar diariamente (videos de YouTube, invite a su compañero de cuarto, ¡haga algo al respecto!)
- Tentación – Durante estos tiempos nos volvemos más vulnerables a pecados dominantes. Reconozca claramente esos puntos de debilidad (glotonería, quejas constantes, ser crítico, ira, pornografía, amargura); establezca como protegerse y si cae, sea rápido para tomar el control, pedir perdón (confíesele a alguien) y reciba la gracia que le pertenece.

#### Incrementar...

- Tiempo al aire libre o frente a ventanas – Se ha comprobado clínicamente que mejora el estado de ánimo.
- Perspectiva – Distraerse viendo películas en Netflix está bien, pero trate de ser intencional al escoger películas que sean edificantes o que suban el ánimo, programas que den perspectiva (ya sea arte, música, documentales, etc.).
- Buen humor – Nos recuerda que estamos bajo el ojo protector de nuestro Padre y no necesitamos llevar la carga del mundo en nuestros hombros. Tómense tiempo después de las comidas y cuenten historias divertidas en familia - ¿Cuál fue su momento más vergonzoso? Rete a los demás a encontrar el video más divertido de

YouTube y voten por el mejor (o tal vez filman uno propio y lo envían a la familia o a un grupo de amigos).

- Gratitude – Es tan fácil pasar por desapercibidas las bendiciones que recibimos cuando estamos en medio de las crisis. Coloque un póster de gratitud en la cocina y haga parte de su rutina agregar algo por lo que está agradecido después de la cena o antes de ir a la cama.
- Recuperar tiempo con uno mismo – En tiempos de estrés, olvidamos dedicarnos tiempo a nosotros mismos. ¿De qué manera se reconecta mejor con sí mismo (escribiendo un diario, un baño largo en la tina, examinándose al final del día)?

### **Atendiendo nuestro mundo externo:**

#### Disminuir...

- Noticias – Propóngase chequear las noticias una o dos veces al día para ver lo relevante del día (incluyendo las noticias que recibe del familiar que está preocupado) y determine un tiempo límite. Trate de no hacerlo antes de ir a dormir.
- Amontonar y desorganizar el espacio donde vive – (piense en limpieza primaveral, limpie armarios o el garaje y done lo que no necesita) – le ayuda a sentirse productivo y a disfrutar más su espacio.
- Tiempo con compañeros de apartamento/casa – aún cuando sean familia, asegúrese de darle espacio a cada uno y sea intencional cuando tienen tiempo juntos (tomar café juntos cerca de la ventana).

#### Incrementar...

- Educación – Busque sitios acreditados para aprender a cuidarse a usted mismo y a sus seres queridos durante la pandemia.
- Diversión – Tal vez no quiera hacer esto inicialmente, pero una vez que empiece, va a ver las recompensas. Únase a juegos de redes sociales con sus amigos (por ejemplo quplash), retos divertidos con sus compañeros de apartamento, saque los juegos de mesa, dedique tiempo a su pasatiempo preferido o inicie uno nuevo.
- Contacto social – Encuentre un balance entre: 1) tener quien se preocupe por usted (puede considerar preguntarle a alguien que sea su mentor), 2) tener relaciones mutuas que le ministren a usted; 3) tener personas por quien preocuparse o cuidar. Vaya más allá de enviar mensajes de texto e incluya grabaciones en audio o video llamadas más personales.
- Servir a otros – Puede ser que ahora no pueda asistir a otros de la forma que lo ha hecho antes, pero no deje que eso lo detenga de encontrar nuevas formas de hacerlo. Considere a los más vulnerables, más ansiosos, más solitarios y a los que están próximos a usted.
- Gracia para los demás – ninguno de nosotros está en su mejor condición durante tiempos de estrés. Póngase a cuentas en breve: “pronto para oír, tardo para hablar, tardo para airarse.” Santiago 1:19