Si tú o alguien más de tu familia está estresado por el coronavirus, no son los únicos. El coronavirus ha impactado casi todos los aspectos de nuestra vida:

El cierre temporal de los centros de trabajo y las escuelas, sumados a la permanencia en casa además de otras alteraciones han influido en la forma que enfrentamos la vida cotidiana. Es **natural que experimentes ansiedad cuando se trata de cambios** **tan drásticos.**

Es una reacción normal que sintamos la necesidad de tener seguridad, certidumbre, predictibilidad y control.

La ansiedad es una emoción normal y sirve como una señal a la que debemos prestar atención para protegernos a nosotros mismos.

*La ansiedad nos alerta. Y nos lleva a adaptarnos.*

Pero, cuando nos sentimos agobiados o superados por la ansiedad, esta emoción nos puede perjudicar en vez de ayudarnos.

Cuando nos vencemos ante la ansiedad, somos menos capaces de estar a la altura de los desafíos que debemos afrontar y a veces nos bloqueamos y sentimos que no hay salida a nuestros problemas.

Te daremos algunos consejos para afrontar la ansiedad y tener una mayor sensación de control, incluso en tiempos de incertidumbre. Son técnicas sencillas, de efectos beneficiosos y probados.

* **Sigue las recomendaciones de los expertos: no prestes oídos a las sugerencias, teorías, consejos e invenciones de charlatanes y personas con poca credibilidad.**
* Percibe, identifica y acepta tus emociones, y expresa esas emociones a tus seres queridos.
* Dirige tu atención y practica el aquí y el ahora. No comas ansias, ten paciencia. Recuerda que “no por mucho madrugar, amanece más temprano.”
* **Practica la respiración de manera consciente, pausada y profunda. Date tiempo para respirar y observa si hay situaciones en tu rutina diaria en que, por reflejo y sin reflexionar, dejas de respirar o respiras mal. Puede pasar cuando haces una llamada telefónica difícil, cuando estás reparando algo, o revisando cuentas por cobrar o casi cualquier actividad desagradable que requiera concentración.**
* **Acércate emocionalmente a los demás. El primer paso para acercarte a tus seres queridos, es preguntarles cómo se sienten, y escucharlos.**
* Practica la gratitud por los beneficios diarios. No olvides dar gracias al Creador o a la vida por todo lo bueno que hay en tu vida.
* Piensa en la naturaleza que nos envuelve y nos engrandece. Si puedes estar en exteriores sin riesgo, aprovecha la calma para mirar, escuchar, respirar y sentir el aire, el calor del sol y la frescura de la noche.
* Mantén la calma, las crisis también se pueden superar.
* Pide ayuda, no estás solo.