



Qué hacer durante el aislamiento



El autocuidado, el establecimiento de rutinas y la realización de ejercicio son fundamentales para cuidar tu salud física y mental durante el aislamiento por COVID-19.

La situación de aislamiento contiene factores de riesgo psicológico para la población general y en las personas que ya tienen algún problema de salud mental. Por ello, es importante que sigas las recomendaciones de los profesionales de la Psicología:

Aislamiento en soledad o en convivencia

Estar solo todo el día durante varias semanas puede ser complicado para tu salud mental, por lo que te recomendamos utilizar las nuevas tecnologías (videollamadas, apps, etc.) para estar en contacto con otras personas. Incluso, ver sus rostros es importante.

En caso de que convivas con otras personas, debes mantener espacios de intimidad, porque puede ser difícil estar 24 horas en el domicilio con las mismas personas. Una buena convivencia incluye tanto el cariño y la cercanía, como el respeto a la intimidad y los tiempos de cada persona.

Autocuidado: mantente con ocupaciones y sigue rutinas

Es importante mantener un equilibrio ocupacional que nos ayude a estar situados y a organizar el día a día con las actividades de ocio, autocuidado, trabajo y domésticas.

Te recomendamos buscar actividades con las que te sientas mejor, que te ayuden a conectarte con lo que realmente importa; haz las cosas que te gustan, para las que antes no tenías tiempo.

Salud física y ejercicio

Estar todo el día en casa sin movernos tiene impacto en la salud mental. Si estás todo el día sentado viendo televisión, la calidad de tu sueño se verá afectada. Realiza estiramientos, y si tienes posibilidad, haz ejercicio. Intenta moverte y ejercitarte un rato todos los días, te ayudará en tu salud mental y en cómo duermes.



Cuida tu higiene mental: evita la sobrecarga de información

Ante la avalancha de información a la que te ves sometido en estos días, tanto en medios de comunicación como en las distintas redes sociales, la recomendación es que te tomes un momento al día para consultar las novedades, sin estar conectado a todas horas. Es importante buscar siempre fuentes de información confiables.

Aquí te damos una lista de sugerencias para atravesar este periodo de aislamiento y ocupar tu tiempo:

- **Visita museos virtuales:** los museos más importantes del mundo ofrecen recorridos virtuales para quienes deseen visitarlos.
- **Busca tutoriales en línea:** la posibilidad de aprender las más diversas manualidades y habilidades está a tu alcance.
- **Prueba nuevas recetas:** canales enteros de contenido han sido creados con este propósito y son consumidos por millones de personas a diario.
- **Escucha nuevos podcasts:** la oferta de contenidos para todas las audiencias ha crecido exponencialmente durante los últimos años.
- **Juega juegos de mesa:** si te encuentras solo, también existe la posibilidad de jugar de manera virtual o con apps de juegos.
- **Retoma contacto con familiares y amigos en lugares distantes:** la tecnología tiene la capacidad de acercarnos a todos en el plano virtual, sin importar la distancia.
- **Retoma o inicia la práctica de instrumentos musicales:** la música siempre es un vehículo para tranquilizar y ejercitar nuestros dos hemisferios cerebrales.
- **Aprovecha para leer:** puedes hacerlo con libros físicos o digitales que tengas o utilizar alguna plataforma para descarga gratuita de obras.
- **Aprende distintos idiomas:** existen muchas aplicaciones gratuitas para ello.
- **Ve conciertos virtuales:** la lista de músicos que han ofrecido conciertos virtuales a través de sus redes sociales aumenta día a día.
- **Disfruta obras de teatro virtuales:** distintas instituciones han comenzado a transmitir obras de manera virtual.
- **Haz ejercicio físico:** no se necesitan más de 5 metros cuadrados y el propio cuerpo para convertir tu casa en un gimnasio.
- **Realiza una limpieza a fondo de tu hogar.**
- **Escribe una lista de todo lo que quieres hacer cuando termine el aislamiento.**



Fuentes:

- Infobae.com
- Consaludmental.org

Recuerda lavar tus manos frecuentemente

