



## **Brote de Coronavirus (COVID-19) y el Miedo a lo Desconocido**

Todos los días aprendemos más sobre este virus y sus efectos, y nos preguntamos cuándo terminará. ¿Cuándo volverá la vida a la normalidad, a nuestra rutina habitual? Este es un territorio nuevo para todos nosotros para navegar. Imagínese tratando de conducir a campo traviesa sin GPS y sin mapa. Eventualmente llegarás allí, pero ¿qué ruta tomas? ¿Cuánto tiempo tardará? ¿Qué necesitas traer en este viaje? Esto puede provocar mucha ansiedad y es lo que muchos de nosotros sentimos al tratar con COVID-19. La incertidumbre finalmente terminará, pero hasta entonces, debemos aprender a navegar este viaje y el estrés que genera.

La ansiedad a menudo se define como el miedo a lo desconocido. Este sentimiento de incertidumbre y falta de control sobre nuestro entorno puede ponernos nerviosos, afectar nuestro estado de ánimo, afectar nuestras relaciones y nublar nuestro pensamiento. El mundo que creíamos conocer había cambiado dramáticamente. Muchos de nosotros estamos sin trabajo, en cuarentena, lidiando con niños que no están en la escuela, sin suministros, sin poder ver a amigos y familiares, y más. ¡Puede ser abrumador!

¿Cómo lidiamos con esta interrupción en nuestras vidas? En primer lugar, tome un día a la vez. Concéntrese en sus actividades diarias programando cosas que pueda hacer para que se sienta productivo. Haga un poco de limpieza de primavera, elimine el desorden, empaque los artículos que puede donar a los menos afortunados. ¡Pase tiempo de calidad con sus hijos y / u otros miembros de su hogar escuchando música, leyendo juntos, viendo una película divertida o decidiendo qué plantarán en su jardín cuando llegue la primavera! Hay muchos sitios web que puede explorar con su familia, incluidas las actividades de la escuela virtual, donde puede recorrer la casa de Ana Frank, ver la cámara de jirafas en el zoológico de San Diego o ver la Gran Muralla de China. Vea nuestra página de recursos para más actividades para disfrutar desde casa.

Si está solo, comuníquese con amigos y familiares por teléfono o por [Skype](#), Facetime o [Zoom](#). Limite sus registros de actualizaciones de noticias a una vez al día. Y todos deben practicar un buen cuidado personal, limitar la ingesta de cafeína y azúcar, descansar y hacer ejercicio adecuadamente. Aprenda algunos ejercicios de respiración o yoga y practique la influencia calmante de la meditación y la atención plena. Vea nuestra reciente publicación [de blog sobre mindfulness y meditación](#) para obtener consejos y recursos.

Si cree que necesita asesoramiento personalizado, comuníquese con Servicios para Niños y Familias Judías para programar una cita con uno de nuestros médicos experimentados que pueden ayudarlo personalmente a lidiar con la angustia causada por COVID-19. Llámenos al 609-987-8100 Ext 102.