



### **Practicando el autocuidado**

En este momento, muchos de nosotros nos sentimos abrumados, preocupados y preocupados por la incertidumbre del miedo a la salud mundial, y eso tiene mucho sentido. A veces puede ser útil sentir que no estás solo en tu ansiedad; Nos acerca en espíritu a nuestras comunidades, nos motiva a apoyarnos mutuamente de nuevas maneras y nos recuerda nuestra humanidad. Sin embargo, este aumento de la ansiedad también puede tener efectos nocivos. Para ayudarnos a todos a navegar a través de estos tiempos confusos, a continuación hay algunos consejos útiles para ayudar a controlar nuestros miedos y recordar nuestras esperanzas.

### **Distancia social de las redes sociales y las noticias**

Muchos de nosotros confiamos en los sitios de redes sociales para obtener información y para conectarnos con amigos, familiares y el mundo exterior. Con el brote del virus, hay una avalancha constante de información que puede ser muy abrumadora. Cuando sea posible, trate de tomarse un descanso de monitorear estos lugares. Está bien desconectarse. Además, recuerde evaluar las fuentes de su información. Encontrar fuentes confiables de noticias puede ayudar a mitigar algunos de los temores difundidos por informes falsos.

### **Cosas bajo su control versus cosas fuera de su control**

Esta idea es algo que a menudo exploro con mis clientes a través de cualquier tipo de lucha que provoque ansiedad. Puede ser útil determinar cosas específicas que están bajo su control frente a la miríada de cosas que están fuera de su control. La imagen de abajo tiene algunas buenas sugerencias.

### **Mantener o comenzar una práctica de atención plena**

Si la idea de sentarse con las piernas cruzadas en una habitación silenciosa mientras trata de olvidar sus pensamientos suena intimidante, no está solo ... también lo hace para mí. En lugar de intentar saltar a la meditación, intente incorporar una técnica de conexión a tierra cuando se sienta estresado. Las técnicas de puesta a tierra nos animan a prestar atención a nuestros sentidos y entorno en lugar de a nuestros pensamientos y preocupaciones reflexivos. Uno de mis favoritos es la técnica 5, 4, 3, 2, 1.

### **Tome algunas respiraciones profundas**

Ahora nota 5 cosas que puedes ver ...

Seguido de 4 cosas que puedes escuchar ...

Ahora 3 cosas que puedes tocar ...

2 cosas que puedes oler ...

Y 1 cosa que puedes probar.

Termina con unas pocas respiraciones más profundas.

Observe cómo se siente y practique esta técnica cuando sea necesario. Recuerda, esto es temporal.