



**UNIVERSIDAD
DE ANTIOQUIA**

Facultad de Enfermería

Enfermería UdeA Te cuida

¿Cómo manejo el miedo y el
estrés ante esta pandemia?

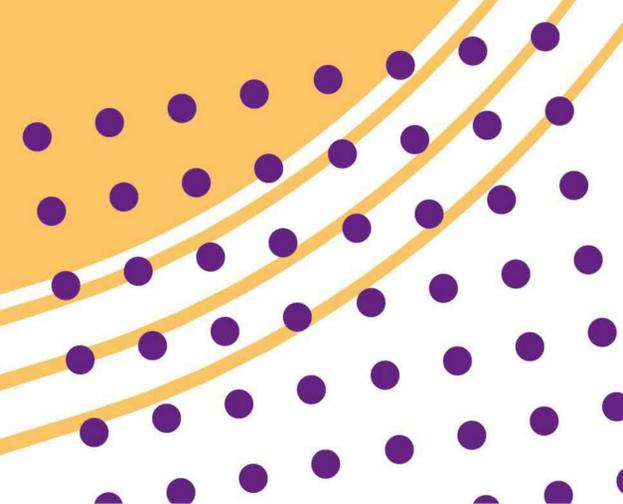




Converse con su familia, amigos, vecinos o compañeros, compartiendo cómo están afrontando la situación.



Es importante que **permanezca en casa cuidándose, compartiendo con su familia e informándose sólo de fuentes verídicas, sin caer en sobreinformación (consulte una vez al día, máximo dos).**





Cuando se sienta estresado, busque relajarse: hay ejercicios que son ideales para esto como respiración o yoga.

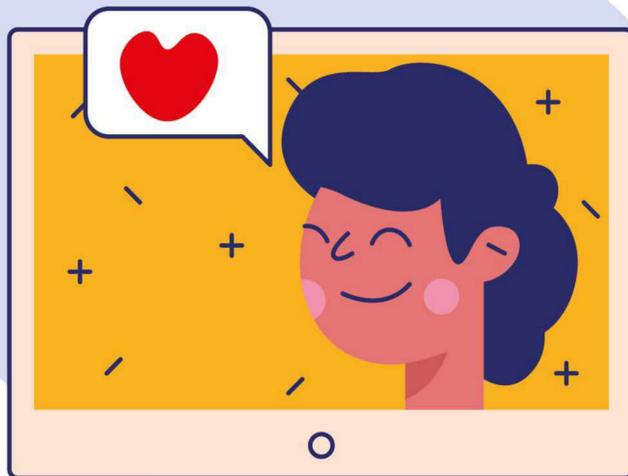


Mantenga junto con su familia la rutina normal (horario de alimentación, aseo personal, sueño, etc) el dejar de hacerlo puede propiciar caer en otro trastorno mental: la depresión.



Es importante **asumir 100% la responsabilidad** de la propia vida, identifique cómo se está cuidando (alimentación, higiene, sueño, medicación, entre otras).





Conservar la fe y la esperanza en que todo se resolverá de la mejor manera, reconocer el apoyo que sus creencias espirituales le proporcionan. Pensar positivamente disminuye los temores.