

10 consejos para adultos para hacer frente a la pandemia

Si bien la pandemia puede causarle sentimientos de ansiedad y aprensión, tanto a usted como a sus seres queridos, ahora es un buen momento para buscar razones para estar feliz. Practique estos consejos para nutrirse, mejorar su estado de ánimo y ayudar a los demás.

1. Sea amable. Llame a sus amigos y vecinos. Mantenga el distanciamiento social, pero sonríale a todos los trabajadores de las tiendas que mantienen los estantes abastecidos. Pregúntele a un vecino anciano si necesita algo. Un acto de bondad aumenta la serotonina, un antidepresivo natural en el cerebro, tanto en usted como en otros.

2. Sea agradecido. No se apresure durante sus interacciones diarias en modo de piloto automático. Reduzca la velocidad y observe cuando alguien es amable con usted, incluso en la manera más pequeña, y muéstrele su aprecio. Cuando practica la gratitud, se vuelve más positivo y ayuda a otros a sentirse bien también.

3. Profundice sus conexiones. Comparta sus sentimientos acerca de esta experiencia con los más cercanos a usted. Anímense mutuamente para aprovechar al máximo este momento, y elabore un plan para apoyarse mutuamente en el futuro.

4. Ponga su cuerpo en movimiento. El ejercicio es vital para mantener la salud física y mental. Procure que su corazón bombee al dar un paseo por su vecindario, yendo de excursión por la naturaleza o usando una aplicación para un entrenamiento guiado o una sesión de yoga. Si sale a dar un paseo, mantenga el distanciamiento social.

5. Anote sus pensamientos. Mantener un diario es una manera poderosa de obtener perspectiva. Aclarar los pensamientos y sentimientos en papel ayuda a conocerse mejor y a liberar el estrés de la vida diaria.

6. Medite. Solo tiene que sentarse tranquilamente durante unos minutos, respirar profundamente y relajar su mente. La meditación alivia la ansiedad y ayuda a entrar en contacto con su "yo" interior, ayudándole a enfrentar el mundo de manera centrada y enfocada. Busque sesiones de meditación guiadas gratuitas en línea.

7. Determine lo que realmente le molesta. Las preocupaciones vagas son las más difíciles de manejar porque no son claras. Trate de determinar lo que le preocupa específicamente. Encontrar la raíz de la preocupación le ayuda a averiguar qué hacer al respecto.

8. Juegue. Participar en un juego con otros en línea, o incluso por sí mismo en el teléfono, ayuda a alejar su mente de otras cosas. Permita divertirse.

9. Cene bien. Diviértase con la comida. Haga sus recetas favoritas. Ponga la mesa con sus mejores platos. Cocine una comida con otros. Si vive solo, comparta fotos con sus amigos para divertirse.

10. Recuerde que esto pasará. Trate de aceptar que hay cosas que no puede controlar, y concéntrese en lo que puede hacer para seguir adelante de manera positiva. Aproveche las habilidades que ha utilizado en otros momentos difíciles y recuerde cómo esos tiempos ya pasaron.

Su programa es completamente confidencial y está disponible para usted y sus familiares las 24 horas del día, los 7 días de la semana, todos los días del año. No existe una situación demasiado grande ni demasiado pequeña. Llámenos o visite el sitio web de su programa para comenzar.

Programa de Asistencia al Empleado
1-800-356-7089

Para los usuarios de TTY: 1-800-456-4006

Para acceder a MagellanAscend.com, introduzca el nombre de la compañía.