

Acciones que promueven la salud mental en personas mayores

ANTE CORONAVIRUS COVID-19



HOSPITAL ESPAÑOL

El encierro, aún voluntario, puede llegar a producir: **miedo, ansiedad, soledad, enojo, desesperación, aburrimiento...** entre otras acciones emocionales.

5 Acciones que ayudan a reducir la ansiedad.

1



Mantener la certeza de que esta contingencia pasará.

Entender la nueva situación de convivencia como otra forma más de interacción que **será temporal.**

2



Conservar en lo posible las actividades cotidianas.

Ello implica dormirse y despertarse a la misma hora. Desayunar, comer y cenar en horarios regulares. Arreglarse como si se fuera a ir al trabajo o a la escuela, aunque se queden en casa. **Ello ayudará a mantener la coherencia diaria.**

3



Realizar actividades prácticas que impliquen algún desafío ya sea físico o intelectual.

Por ejemplo, hornear un pastel, hacer 10 o 15 minutos de ejercicio, arreglar el clóset, seleccionar ropa para donar o arreglar.

Ello dará significado extra a la actividad realizada al tiempo que se desatiende el sentimiento de ansiedad.

4



Hacer aspiraciones-exhalaciones profundas de manera periódica a lo largo del tiempo de vigilia.

Oxigenar el cerebro ayuda a enfrentar con mejores recursos de paciencia y actitud las interacciones que pudieran llegar a ser tensas durante el día.

5



Elaborar un diario de gratitud.

Al final del día, escribir tres o cinco frases cortas donde se agradezca por ese evento, acción o circunstancia que merece ser reconocida con agradecimiento. Ello le dará valor al día y significado a lo vivido.