

# Manejo de miedos y ansiedad sobre la enfermedad del coronavirus (COVID-19)

A medida que se desarrolla la información sobre la enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19), puede haber amplia gama de pensamientos, sentimientos, y reacciones.

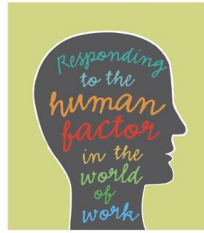
## Reacciones Comunes:

- Ansiedad, preocupación, pánico
- Sentimientos de impotencia
- Retiro social
- Ira
- Dificultades con la concentración y el sueño
- Hipervigilancia para su cuerpo y salud

## Maneras de manejar los miedos y ansiedad:

Aunque la enfermedad del coronavirus es una situación que las autoridades de salud pública toman seriamente, no permitas que la preocupación por este virus controle tu vida. Hay muchas maneras sencillas y efectivas de manejar los miedos y ansiedades. Adoptando estas prácticas pueden ayudar a mejorar su bienestar emocional y físico en general.

- **Conocer los hechos.** Mantente informado con lo más reciente en el sitio web dedicado [sitio web del CDC](#).
- **Mantener las cosas en perspectiva.** Limite su preocupación disminuyendo el tiempo que pasas mirando o escuchando las cobertura mediática. Equilibrar el estar informado con tomar descansos de ver las noticias. Enfocarse en las cosas que son positivas en su vida y en las que puede controlar.
- **Tener en cuenta sus suposiciones sobre los demás.** Alguien quien tiene tos o fiebre no necesariamente tiene coronavirus. Tener conciencia de sí mismo es importante para no estigmatizar a otros en nuestra comunidad.
- **Manténgase saludable.** Adoptando hábitos higiénicos saludables como lavar las manos con jabón y agua o con desinfectante de manos a base de alcohol a menudo, después de estornudar o antes/después de tocarse la cara o a una persona enferma. Cubra su boca y nariz con un pañuelo de papel o con su manga, (no con sus manos) cuando toses o estornudes. Evite tocarse los ojos, nariz y boca. Evite contacto con otros que estén enfermos y quédese en casa mientras esté enfermo/a.



CLAREMONT EAP

- **Manténgase conectado.** Mantener sus conexiones en redes sociales puede ayudar a mantener un sentido de normalidad, y proporciona valiosos medios para compartir los sentimientos y aliviar el estrés.
- **Busque ayuda adicional.** Llame a Claremont EAP por una referencia a un consejero/a licenciado/a para discutir sus preocupaciones y estrategias de afrontamiento. Video de asesoramiento está disponible.

**Para obtener apoyo gratuito y confidencial, llame a Claremont EAP al:**

**800-834-3773**

**[www.claremonteap.com](http://www.claremonteap.com)**

**Origen:** <https://uhs.berkeley.edu>