

¿CÓMO AYUDARNOS CON LA PREOCUPACIÓN?

EN MI CABEZA...	YO ME AYUDO...
Me imagino el peor escenario como si fuera a pasar seguro	Intento pensar en otras posibilidades: la estadística está a nuestro favor.
Me obsesiono con las noticias y les doy mil vueltas.	No me dejo estar leyendo, viendo y oyendo cosas del COVID19 todo el día.
Siento falta de control ante la situación	Procuro mantener horarios y rutinas: me darán orden y control.
Me imagino un futuro horrible	Me digo: hoy es hoy, mañana ya iré viendo como suceden las cosas.
Solo sé que tengo mucho miedo	Es normal, pero recuerdo que yo puedo calmarlo con mi lenguaje interior.
Me siento muy nervioso/a y agitado/a todo el día.	Encuentro un momento para meditar y realizar actividades de relajación.
Me agobio con lo que dicen otras personas	No me dejo arrastrar por lo que dicen, intento valorar la situación de forma realista.
Tengo sensación de indefensión (falta de defensa, ayuda o protección)	Hago cosas sensatas para protegerme: me dará seguridad.