



# ESPACIOS DE CALMA CONTROLAR LA ANSIEDAD

Frente al coronavirus, #SomosAyuda

#SomosAyuda  
#VoluntariadoAeA



# 5 consejos para reducir la incertidumbre y la ansiedad

Estos consejos están sacados de Petit Bambou, una estupenda app de meditación que también puedes descargar online. Estos cinco puntos recogen de forma clara y concisa los pasos que educadores e instructores de yoga y *mindfulness* proponen ante situaciones de incertidumbre, miedo y ansiedad.

## Regula tu respiración

Regula tu respiración. En cualquier momento del día, especialmente en momentos en que sientas miedo, concéntrate en cómo la respiración recorre tu cuerpo, de los pies a la cabeza. Te ayudará a mantenerte centrado/a en ti mismo/a, en el aquí y ahora.

## Visualiza una imagen positiva

Visualiza una imagen positiva asociada a un sentimiento de seguridad. Esto puede calmar tu cerebro cuando se activa por una amenaza. Si piensas en algo positivo, le quitas fuerza al miedo y puedes relajarte.

## Enfócate en una actividad que requiera atención

Tómate un descanso de las noticias y dedica un tiempo a realizar cualquier actividad que disfrutes y requiera de tu atención para desviarla de pensamientos negativos o inquietantes. Algunas ideas que pueden venirte bien son colorear un mandala, cocinar, ver una película o tocar un instrumento.

## Recuerda lo que puedes controlar

Céntrate en lo que está en tus manos como medidas de prevención. Mientras que las políticas estatales, protocolos de actuación y comportamientos de otras personas no está en tus manos, sí lo está tomar medidas personales como lavarse regularmente las manos y estar atento a los posibles síntomas.

## Medita

Intenta hacerlo por las mañanas, al levantarte, para comenzar el día con la mente despierta y calmada. O por la noche, si las preocupaciones te impiden conciliar el sueño.



**#SomosAyuda**  
**#VoluntariadoAeA**

 **Ayuda en  
Acción**