



# Coronavirus

## Guía práctica para el colaborador de Gold Fields Nº4

### Consejos para tu salud mental en época de cuarentena

Sugerencias para hacer más llevadero este tiempo en casa

Pág. 02

[\(Dar click aquí\)](#)

Usa las redes de manera responsable

Pág. 03

Háblale a los más pequeños

Pág. 03

[\(Dar click aquí\)](#)

Cuídate de la información falsa

Pág. 04

[\(Dar click aquí\)](#)

6 Consejos para poner en práctica

Pág. 05

[\(Dar click aquí\)](#)

Linkografía

Pág. 06

[\(Dar click aquí\)](#)



## Sugerencias para hacer más llevadero este tiempo en casa

### ▶ Reglas en casa

En esta nueva forma de convivencia que estamos experimentando, las **reglas de casa** pueden aportar un elemento de constancia y “normalidad”, pero algunas reglas habrá que adaptarlas, algunas se harán más flexibles, algunas nuevas y otras se mantendrán como siempre.

### ▶ Haz una lista de tus tareas

Nada más importante que la organización en la familia para hacer más llevadero estos días de cuarentena. Empieza con una actividad para todos, de esta manera puedes asegurar el derecho a que cada miembro se exprese con libertad.

Algunos consejos:

- **Escucha a todos:** Un buen ejercicio es que cada miembro de la familia escriba qué tareas tiene pendientes o qué le gustaría hacer.
- Escribe en una **pizarra** la agenda de las actividades familiares.
- Explica en qué horarios cada miembro de la familia no puede ser interrumpido.

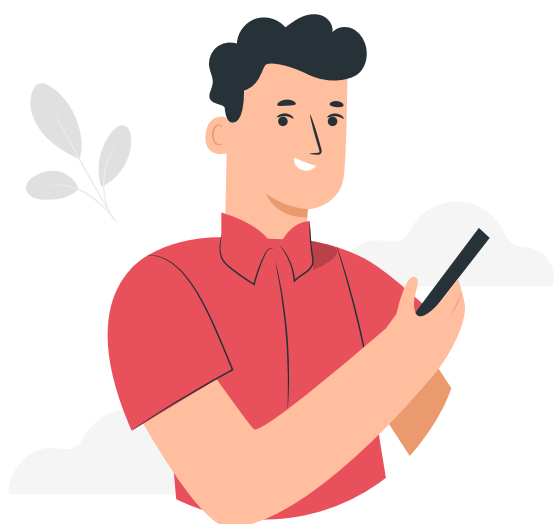
### ▶ Establece horarios

- Establece un horario para realizar las actividades escolares de los niños (si en caso están en casa) y también para hacer tus actividades laborales: trabajo en casa (**home office**) de manera eficiente.
- **Planifica momentos** de ocio y actividades lúdicas conjuntas (como juegos de mesa o ver películas en familia), sin olvidarnos de aquellas actividades que cada uno quiere hacer por separado.



## Usa las redes de manera responsable

### Usa las redes y la tecnología a tu favor y responsablemente



- Usa las redes para contactarte con tus seres queridos. Si tienes hijos pequeños haz que se contacten con sus primos, abuelos o compañeros de colegio y si tus hijos son adolescentes es mejor establecer reglas y tener los cuidados pertinentes para evitar pasar mucho tiempo en las redes sociales.
- Prioriza el uso del internet para tareas importantes: **home office**, teleeducación, correos electrónicos, etc.
- Descarga solo archivos que necesites de manera urgente, si pueden esperar, descárgalos por la noche que hay menos tráfico en la red.
- Siempre que sea posible, evita compartir archivos que pesen demasiado.
- Usa herramientas de comunicación, en la medida de lo posible, no siempre lo hagas con recursos de video.
- Evita los correos electrónicos masivos.
- Haz uso del streaming de video o juegos en línea a la hora de menos tráfico en la red.



**Las telecomunicaciones son clave para el aislamiento social, evitemos congestionarlas.**

## Háblale a los más pequeños



### Háblale a tus niños y fortalece tu vínculo familiar

- Si tienes niños en casa háblales de manera positiva sobre lo que se está viviendo.
- Hazle entender su responsabilidad sobre los demás y reconoce lo importante que están haciendo al colaborar por el bien de todos.
- Mantente siempre atento a los cambios de humor o ánimos para poder atenderlos en sus emociones.
- Define horarios para compartir tiempo de juego y para hacer las tareas que les pueden dejar en la escuela.
- El aburrimiento será la mejor opción para que puedas ser creativo. Es hora de desempolvar los juegos de mesa, rompecabezas y otros juegos familiares.
- Por otro lado, no tienen que estar todo el tiempo juntos ni debes entretener a los niños permanentemente, también es bueno que busquen momentos de soledad (cuando la edad lo amerite).





# Cuídate de la información falsa

## Apaga la televisión

Aléjate de toda la información basura, falsa y sensacionalista que hable del COVID-19.

### Información falsa

En los últimos días, se ha difundido información falsa de:

- Recomendaciones de supuestos especialistas.
- Recetas mágicas y naturales para curarse.
- Teorías conspirativas tenebrosas.
- Salvaciones pseudocientíficas.
- Informes "secretos" sobre el origen del mal.
- Revelaciones apocalípticas.
- Anuncios de la llegada inminente de la vacuna.
- Papers filtrados de Universidades prestigiosas.
- Inminentes decretos gubernamentales.
- Confesiones de científicos arrepentidos.
- Y miles de claves para salvarse, miles...



Se llenó el planeta de "especialistas" en coronavirus **y se nos está saturando con tanta información...**con videos, audios, documentos e imágenes con millones de "verdades verdaderas".

**Las noticias elevan el estrés y generan ansiedad. No se trata de estar desinformados, sino de no estar sobreinformados.**

Por ello, la Gerencia de Comunicaciones te recomienda lo siguiente:



- No reenvíes a tus contactos todo lo que te llega acerca del coronavirus, sin importar cuán verdadero parezca ese documento, testimonio, audio o video... Las "fake news" existen y hacen más daño de lo que te imaginas.
- Apaga la TV, de esa manera aseguras que puedas concentrarte en ti mismo y en tus seres queridos.
- Si deseas información, elige leer en la web de los periódicos más confiables o infórmate en Twitter. Es más saludable.
- Obtén información únicamente de buenas fuentes y expertos reales:

- **OMS** (Organismo de las Naciones Unidas especializado en gestionar políticas de prevención, promoción e intervención en salud a nivel mundial).
- **WWW.MINSA.GOB.PE**



**Detengamos la contaminación informativa, frenemos la propagación de noticias falsas o improbables. Presta atención a lo que lees y compartes.**

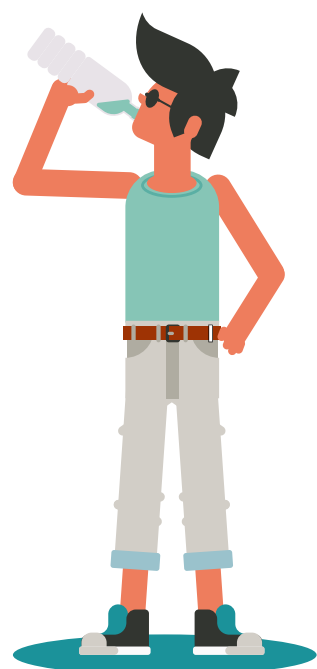


## 6 Consejos para poner en práctica

### 1. Piensa en positivo

- El pensar de manera positiva ayuda a que nuestro cerebro pueda encontrar claridad en temas productivos y respuestas cognitivas sobre tus preocupaciones.
- Una mirada positiva influye en la toma de decisiones acertadas.

### 2. Come saludable



- Somos lo que comemos y en momentos de sedentarismo y de aislamiento es necesario que nuestro cerebro funcione de la mejor manera.
- Escoge comidas ligeras como ensaladas. Una dieta balanceada con vitamina C ayudará a bajar el estrés actuando sobre el Cortisol.
- Hidrátate todo lo que puedas.
- Una proteína al día es suficiente. Prefiere las proteínas ricas de Omega 3 como el pescado oscuro (salmón, sardinas u otro pescado de este tipo) para activar tu potencial cognitivo.
- El momento de cocinar es también una buena oportunidad para una actividad familiar.
- Recuerda ventilar tu habitación, tener todo en orden y apagar todas las luces. De esta manera tu cuerpo podrá generar la melatonina suficiente para entrar en estado de somnolencia.



### 3. Haz deporte

- El aislamiento genera sedentarismo. Para nuestro cerebro es importante sentirse activo, por ello prepara un horario y los implementos para poder lograr hacer gimnasia en casa.
- No hay excusa, recuerda que una sog a te permite saltar y unas latas te permiten levantar peso.



### 4. Procura descansar



- El sueño es fundamental en toda la vida y aún más en situaciones de alto estrés.
- Evita la tentación de conectarte por mucho tiempo a tu computadora, la televisión o las redes, recuerda que sobreexplotar nuestro sistema nervioso puede llevarnos a caer en irritabilidad, caída de ánimo o incluso depresión y desorden mental.
- Escoge un horario de trabajo y un par de horas antes empieza a reducir tu actividad física y mental.
- La lectura te ayuda a que puedas bajar la intensidad del ritmo cardíaco.

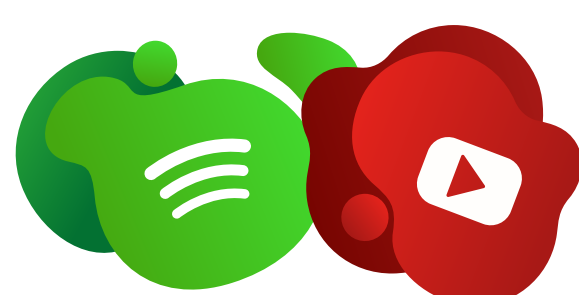


### 5. Empieza a hacer tu diario



- La escritura de tus pensamientos es la liberación de tu alma. Aprovecha esta temporada para escribir acerca de lo que sientes. Esto te ayudará a racionalizar tus sensaciones y volverlas más racionales.
- Cuando escribas, pon especial énfasis en tus sentimientos y sensaciones.

### 6. Escucha música



- Esta es una época en la que la música es una buena compañía. En Spotify o Youtube podrás encontrar playlist de estados anímicos.
- Procura mantenerte en buen estado de ánimo ya que es muy importante para el cerebro.
- Recuerda que todo lo que ves o escuchas en la primera media hora después de despertar te afecta emocionalmente por el resto del día, por ello escoge música que te de ánimo.



Todas estas medidas adoptadas buscan generar en nuestra gente la tranquilidad y la contención del virus. Recuerda que la contención de este virus está en nuestras manos.



← Regresar al inicio

## Linkografía

- <http://www.instituteofneurocoaching.com/>
- <https://pymex.com/noticias/cuarentena-en-casa-como-sobrevivir-a-estos-15-de-aislamiento-y-salir-airoso-del-encierro/amp>
- [https://static.claro.com.pe/mailing/havas/2020/mar/18/Mailing\\_cliente/Mailing\\_cliente.html](https://static.claro.com.pe/mailing/havas/2020/mar/18/Mailing_cliente/Mailing_cliente.html)





