

**Text von Dr. Vera Hupe, Hupe, Fachärztin für Allgemeinmedizin, Zusatzbezeichnung
medizinische Hypnose**

Übersetzung von: Psychologische Frauenberatung e.V., Ernst-Rein-Str. 33, 33613 Bielefeld /

www.frauenberatung-bielefeld.de

Stand vom: 22.3.2020

Sprache: Spanisch

Lo que usted puede hacer para sentirse más seguro y sano

La crisis que tiene lugar por la difusión del Coronavirus debe ser tomada con seriedad y cierto respeto, pues entre todo, el miedo y la incertidumbre por este virus es muy grande. Esto se debe a las opiniones y la información contradictoria que prevalecen en ésta situación excepcional a la que todos estamos expuestos. De tal suerte, se puede decir que existe un alto riesgo de contagiarse de miedo sin antes dar lugar a la reflexión. Incluso la interacción social se puede ver afectada, si nos dejamos contagiar demasiado por el miedo.

¿Cómo puede protegerse, fortalecer su sistema inmune y tranquilizarse en momentos de inquietud?

1.- Limite a una sola vez por día la cantidad de información que recibe y la fuente, por ejemplo, radio o podcast.

2.- Tome información y recomendaciones de fuentes serias, pero no deje que esta información lo paralice, simplemente tómela con respeto. En situaciones estresantes, se pueden generar diferentes reacciones como desmayos y parálisis transitoria, reacción de huida, reacción de ataque o bien, mostrar una actitud demasiado sumisa y serena.

3.- Limite el tiempo que dedica al tema „Corona“. No se deje atrapar por discursos interminables. En vez de estar pasando de una noticia a otra en internet o en su móvil, busque otros temas que le puedan interesar y le propocionen bienestar.

4.- Distráigase de una forma positiva: ordene o limpie por fin el armario, cocine algo delicioso, jueguen en familia, lea un libro, haga un paseo, practique su pasatiempo favorito, haga deporte, ect.

5.- Use esta desaceleración forzada para pausar y hacer un balance. ¿Para qué tiene de pronto tiempo ahora? ¿Qué es eso que siempre quiso hacer? ¿Quién o qué es en realidad lo más importante en su vida? ¿Quién o qué debe tomar el control en su vida? ¿Cuáles son sus valores?

6.- Aislamiento: quien pueda disfrutar de estar consigo mismo no tendrá ningun problema, sino por el contrario, probablemente se alegrará de poder hacerlo. En otro caso, se puede disfrutar de compañía a traves del teléfono o de Skype. Esto fortalece la sensación de alegría, agradecimiento, felicidad y seguridad y contribuye también al sistema inmunitario y al poder de autosanación.

7.- Involúcrese en proyectos sociales para apoyar a los más débiles y vulnerables. Esto promueve el sentimiento de unión, de comunidad y de un actuar significativo. Ahora es el momento de adquirir nuevas experiencias y, a pesar de la reducción del contacto físico, de establecer también nuevos contactos enriquecedores.

8.- La unidad fortalece al individuo y a la comunidad. Las crisis como éstas, suelen sacar lo mejor y lo peor de las personas. Ofrezca lo mejor de sí para usted y también para los otros.

9.- Mantenerse a una distancia de dos metros, es una buena medida de protección contra un posible contagio, sobre todo si la otra persona se encuentra sana. Tenga esto en cuenta cuando se encuentre con alguien. Permítase y permita a otros libertad de movimiento. La limitación de la libertad de movimiento fundamental, no tiene que obedecerse indiscriminadamente, sino de forma sensata, para la protección de la salud contra la infección por virus. Nada más! Así que, sonría y salude cuando se dirija a alguien.

10.- Salir a la naturaleza: la luz del sol, aún en días nublados activa la formación de la vitamina D en la piel. El bosque tiene un poder curativo natural, como se ha probado científicamente. La mejor manera de fortalecer nuestro sistema inmunológico, es estar en estrecho contacto con la naturaleza.

11.- Aproveche el poder curativo de la naturaleza. Las hierbas silvestres que comienzan a brotar fortalecen al.- sistema inmune. Hay por ejemplo, algunos alimentos antivirales como la mostaza y la cebolla.

12.- Los animales también son parte de la naturaleza. Aprecie la habilidad que tienen los animales de vivir el aquí y ahora, para no acabar hundido en la preocupación.

13.- El yoga, el Qigong y otras técnicas modernas de terapia corporal pueden resultar de mucha ayuda, ya que las técnicas de respiración que se usan para fortalecer los pulmones y sus alrededores son particularmente fáciles y rápidas de aprender y tranquilizan cuerpo, alma y mente. Asimismo, las técnicas mentales para aliviar el estrés o para fomentar el bienestar puede ser muy benéficas.

14. Escuche música que le transmita calma y le ponga alegre.

15. Cantar, tocar un instrumento de viento y bailar en forma frecuente, al igual que la risa y los juegos, fortalecen el sistema inmunológico y la sensación de alegría y seguridad.

Proteja activamente su sistema inmunológico. Así en caso de infección, contará con los mejores recursos para superarla de la mejor forma.

No deje que el miedo y el pánico le contagien, simplemente véalo con sano respeto y use su sentido común.

Manténgase amigable y abierto.