

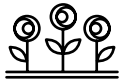
Cómo sobrellevar la “fiebre de cabaña”

Este es un momento muy estresante. Es posible que le preocupe contraer COVID-19 o que tema que un ser querido lo contraiga. Si ha perdido su trabajo, tal vez esté ansioso por su situación financiera. Además de eso, probablemente esté encerrado en casa. La sensación de claustrofobia conocida como “fiebre de cabaña” puede comenzar. Es posible que se sienta atrapado, aburrido e irritable.

La “fiebre de cabaña” no es broma. Puede causar depresión o autolesión. Si vive con otras personas, puede hacer que arremeta contra ellas. Aquí tiene algunas ideas que podrían ayudarle a afrontar la situación.



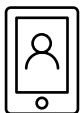
Trate de mantener un horario regular. Tener una rutina normal podría ayudarle a sentirse mejor. Trate de levantarse y acostarse a la hora habitual. Coma sus comidas cuando normalmente lo haría. Si tiene hijos, trate de que también mantengan un horario normal. Es bueno tener un horario establecido para el trabajo escolar y un límite para el tiempo frente a la pantalla. Pero no sea demasiado exigente consigo mismo si las cosas no siempre salen según lo planeado.



Salga al aire libre si puede. El aire fresco y el sol son buenos tanto para el cuerpo como para la mente. Si puede, salga a caminar o a montar en bicicleta. Si no puede salir afuera, intente pasar tiempo cerca de una ventana donde pueda tener algo de luz natural.



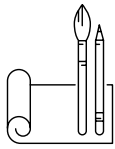
Cuide su salud. Tenga cuidado de no dormir o comer demasiado. Trate de comer alimentos saludables, descansar lo suficiente y mantenerse activo. Limite o evite la cafeína y el alcohol.



Permanezca en contacto con amigos y familiares. Una llamada, un mensaje de texto o un chat de video pueden ayudar a que se sienta menos solo. Piense en maneras de unir a las personas. Quizá podría sugerir una reunión familiar virtual. O podría organizar una reunión o una noche de juegos virtual con los amigos.



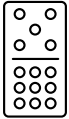
Si vive con otras personas, encuentre algo de tiempo para usted. Esto tal vez no sea fácil de hacer, pero puede ser importante. Si puede, salga a caminar o conduzca solo. Respire profundamente mientras se baña o se ducha. O levántese antes que los demás y disfrute de la tranquilidad. Si tiene auriculares con cancelación de ruido, estos pueden ser otra manera de tener unos minutos de paz.



Si está aburrido, sea creativo. Esta podría ser una oportunidad de hacer algo para lo que nunca tuvo tiempo en el pasado. Hay muchas clases gratuitas en línea. Tal vez pueda tomar clases de baile o yoga o aprender un nuevo idioma. O quizá haya un libro que lleva tiempo queriendo leer. Este tiempo en casa podría ser una bendición.



Busque lo bueno a su alrededor. Están pasando muchas cosas aterradoras, pero también están pasando cosas buenas. Busque historias que le den esperanza, como las de personas que ayudan a otras.



Descanse un poco de las noticias. Limite la cantidad de tiempo que pasa mirando noticias o leyendo sobre la pandemia. Enfocarse demasiado en ella puede hacer que se sienta más ansioso e irritable.



Encuentre maneras saludables de manejar sus emociones. Algunas personas alivian el estrés escribiendo en un diario, tocando música o haciendo un pasatiempo que disfrutan. Para otras, la oración, la meditación o el ejercicio pueden ayudar. Piense en lo que le funciona a usted.

Si le abruma la ira o la frustración hacia los demás, recuérdese que debe detenerse antes de actuar. Vaya a otra habitación o camine alrededor de la manzana. Respire profundamente hasta que se calme. Recuerde que todo el mundo está estresado en este momento.



Pida ayuda si la necesita. Si lucha con sentimientos de tristeza, depresión o ansiedad, es posible que necesite ayuda adicional. Muchos terapeutas pueden ofrecer asesoría por teléfono o en línea. O tal vez pueda buscar un grupo de apoyo en línea. O llame a la Línea de Ayuda Para los Afectados por Catástrofes al 1-800-985-5590, o envíe un SMS con la palabra "Hablamos" al 66746.

Si usted o alguien que conoce habla acerca del suicidio, de autolesionarse o de sentirse desesperanzado, busque ayuda de inmediato. Llame a la Red Nacional de Prevención del Suicidio al 1-800-273-TALK (1-800-273-8255), o envíe un SMS con la palabra "HOME" al 741741 para acceder a la Línea de Crisis por Texto. Considere guardar estos números en su teléfono.

El hogar no es un lugar seguro para todo el mundo. Si no es seguro para usted quedarse en casa, llame a la Línea Nacional Contra la Violencia Doméstica al 1-800-799-SAFE (1-800-799-7233), o envíe un SMS con la palabra "LOVEIS" al 22522. La ayuda está disponible las 24 horas del día, 7 días a la semana.