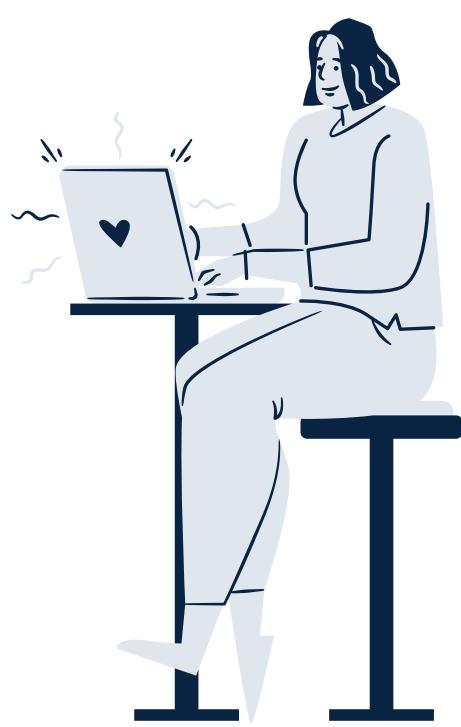


CÓMO SUPERAR EL MIEDO A SALIR DE CASA

Tras la crisis sanitaria por el coronavirus, el miedo a salir de casa por parte de muchas personas es real. El regresar a la normalidad, tal y como era antes del inicio de la pandemia, no será tan sencillo como pueda parecer.

Los expertos han explicado **CÓMO SUPERAR EL MIEDO A SALIR DE CASA** así como la situación con la que se encontrarán muchos ciudadanos y ciudadanas una vez que cese el estado de alarma actual.



Aunque la desescalada se realizará en varias fases, os damos una serie de **CONSEJOS** para superar el temor al contagio de COVID-19:

3. Limitar la información a la que nos encontramos expuestos.

4. Mantenerse en contacto con los demás a través de las diferentes vías de comunicación existentes.

Gracias a la tecnología actual es posible mantener el contacto con nuestros seres queridos. Para ello es posible recurrir a videollamadas, mensajes de texto, mensajes de audio o las tradicionales llamadas, entre otros. Estar conectado con los demás servirá para que sea posible reanudar las actividades sociales y recuperar la normalidad.

Las noticias falsas o un exceso de información pueden llegar a ser contraproducente a nivel psicológico. Esto podría llevar a las personas a tener un mayor miedo y ansiedad.



5. Dentro del proceso para superar el miedo a salir de casa es establecer una serie de **objetivos personales**.

Estos pueden consistir en dar paseos, salir a hacer deporte durante un tiempo determinado, etc.

6. Es necesario relativizar el riesgo.

Se deben seguir todas las indicaciones higiénico-sanitarias indicadas, ya que así el riesgo de contagio al coronavirus es bajo. Además, será importante mantener la distancia social al salir de casa.

7. Debes ser capaz de aceptar la incomodidad que podrás sentir por este tipo de situación.

Debes observarla pero no juzgarla, siendo consciente de que todo va a pasar y que acabará regresando la normalidad.