

Gestión de la ansiedad sobre el Coronavirus para gente joven



Los siguientes consejos han sido desarrollados por jóvenes expertos en salud mental y gente joven de toda Europa con y sin experiencia en problemas de salud mental. Estos consejos no son una cura para todo sino sugerencias de cómo cuidar de ti mismo en estos tiempos difíciles:

- **Evita noticias falsas** - Intenta evitar la especulación y consulta fuentes de información fiables sobre el virus, como la [Organización Mundial de la Salud](#)
- **Límite de noticias** - no veas tanto las noticias, silencia las redes sociales y establece un tiempo diario para revisarlas.
- **Historias positivas** - busca noticias de historias positivas o párate a pensar en cosas positivas de tu vida, aun en estos tiempos están pasando cosas increíbles!
- **Cuida de ti mismo** - Sigue haciendo cosas que disfrutes, te ayudará a distraerte. El cuidado de uno mismo es importante, si necesitas inspiración, echa un vistazo a la lista de Centro Nacional para Niños y Familias Anna Freud: [SELF-CARE webpage](#).
- **Noticias relacionadas con juventud** - si sigues a algún canal o web relacionada con juventud, visítala de vez en cuando para ver qué se cuentan (revistas, blogs, etc)
- **Juntos en esto** - Recuerda que no estás solo! Todo el mundo está sintiendo ansiedad de alguna manera sobre la situación actual del mundo, es NORMAL y está bien :)
- **Habla** - Habla sobre tu ansiedad con amigos y familiares como cualquier otro asunto de salud, hablar sobre ello suele ayudar a sobrellevarlo. Mantente conectado a tus seres queridos
- **Voluntariado** - (si se puede) para ayudar a aquellos en una situación más complicada, como las personas mayores o aquellos con enfermedades crónicas.
- **Intenta no hacer suposiciones** - no juzgues a la gente e intenta no llegar a conclusiones sobre quién es responsable de la expansión del virus o de aquellos que actúan de manera diferente a ti.
- **Educación y empleo** - si esto está impactando a tu trabajo o estudios, asegúrate de permanecer en contacto con las relevantes instituciones en tu país. Contáctalos si no has recibido noticias.
- **Se amable** - Por encima de todo esto, se amable con todos e intenta recordar que estamos juntos en esto.

Si eres una persona joven y quieres compartir tus consejos o tu historia #covid19youth a través de un texto o video, por favor contáctanos a través de info@eymh.org - tus historias puedes inspirar y ayudar a otros jóvenes a nivel local, nacional o internacional, durante este difícil periodo.