

¡No bajes la guardia! 5 Tips para enfrentar la pandemia en este 2021



Integrantes del Tec te comparten cómo evitar el COVID-19 y enfrentar los efectos del confinamiento, ya sea en casa o de regreso con tus roomies

20/01/2021

¿Ya estás **cansado de la pandemia**? ¿Has estado con tu familia, pero ya has decidido **regresar a la ciudad donde estudias y estarás con roomies** ? ¡No bajes la guardia en la **lucha vs. el COVID-19**!

Este es un llamado en especial para los jóvenes, señala Carlos Ordóñez, director de Saud Integral y Bienestar Estudiantil del Tec.

Aunque las [vacunas ya llegaron a México](#), debes recordar que si tienes **menos de 40 años** tendrás que **esperar hasta junio de 2021** -y puede que **hasta marzo de 2022**- para recibirla, apunta el directivo.

*“Al ser **joven no estás en un factor de riesgo muy elevado**; pero tu papá, tu mamá o tus abuelos, ellos sí lo pueden estar, por eso es muy importante que te*

cuides”, reitera Ordóñez.



Toma en cuenta los siguientes **consejos**, **actividades** sugeridas y **medidas de prevención** que te brindan especialistas e integrantes del Tec.

1. Keep calm y reconecta contigo

¿Estás **cansado** porque la **pandemia** aún continúa? Martha Durán, psicóloga de Asesoría y Consejería del Tec campus Monterrey, dice que **es importante reconectar** con lo que has logrado en todo este tiempo.

*“Recuerda los cambios que has hecho como persona, en tu familia o en tu comunidad a lo largo de estos meses; cuáles son esos **hábitos y herramientas personales que te han ayudado a manejar tus emociones**”, sugiere.*

*“Con qué personas has platicado, qué actividades nuevas comenzaste a hacer y han sido de apoyo; **reconecta con todas esas cosas que te han funcionado**, manténlas en práctica o vuelve a implementarlas”, recomienda la psicóloga.*

2. Dale un significado a lo que sientes

*“El cansancio por toda la situación significa que ha habido un esfuerzo, como cuando haces ejercicio; **este esfuerzo que has realizado en los últimos meses tiene un beneficio mayor**, no solo para ti, sino para tu familia y muchas otras personas”, señala Durán.*

*“**Darle un significado a todo ese cansancio** y esfuerzo te dará el empuje para mantenerlo”, considera la especialista.*

Puedes consultar más consejos sobre **cómo cuidar tu salud mental** en esta época, **evitar el cansancio crónico o manejar tus emociones** en este **especial de CONECTA**.



3. Cubrebocas, gel y sana distancia ¡no los dejes!

Sí, esas medidas de prevención **han funcionado desde que inició la pandemia**, no dejes de utilizarlas, son tu mejor opción para evitar un contagio, así lo sugieren los expertos de [TecSalud](#).

El doctor Fernando Castilleja, director de Bienestar y Prevención de [TecSalud](#), ha explicado que tienes una alta probabilidad de no contagiarte mientras sigas de forma correcta las medidas sanitarias básicas:

- [Usa bien tu cubrebocas](#)

Debes **mantenerlo todo el tiempo sobre tu nariz y boca**; evita tocarlo con tus manos.

- [Lávate las manos](#)

Hazlo con agua y jabón, por **mínimo de 40 a 60 segundos**, o con gel antibacterial a base de alcohol al 70 por ciento.

-Mantén la sana distancia

De preferencia **quédate en tu casa**. Si tienes que salir, **guarda una distancia de 1.5 metros entre personas**, siempre y cuando tengas puesto tu cubrebocas y te laves las manos.

Si continúas siendo **disciplinado y riguroso** con estas medidas **vas a reducir el riesgo de enfermarte**, asegura el doctor Castilleja.



4. Trabaja tu resiliencia

La psicóloga Martha Durán añade que, como persona, tienes una **naturaleza resiliente**.

“La resiliencia nos permite recuperarnos y transformarnos; tiene dos factores importantes, los internos -como nuestro temperamento- y los externos -como es el entorno que nos rodea-”, añadió la psicóloga.

Internamente: te puede ayudar **tener actividades que disfrutes o hobbies**. También el establecer metas u objetivos a corto plazo.

De manera externa: establece relaciones con **amigos y familiares**, realiza **actividades en familia** en caso estar en casa, y **mantén comunicación** con tus seres queridos.



5. ¿Eres foráneo? Sigue estos tips

¿Es **tiempo de volver a tu depa**? Hay cuestiones que debes tomar en cuenta.

Tal vez sabes qué medidas de prevención has tenido en tu casa y con tu familia, pero, ¿puedes estar seguro sobre cuánto se han cuidado tus roomies?

Ordóñez te sugiere tener un **diálogo abierto y honesto con ell@s**, para tratar todos los temas de prevención, desde cómo cuidarse o hacer el super, hasta qué hacer al volver a casa o recibir visitas.

*“Es como **hacer un checklist de todos estos temas** y cosas que puedes hablar con tus roomies, sentarse a platicar para **ver cuáles medidas de prevención van a tomar en conjunto**”, señala el directivo.*

Por su parte Alex Tarriba, estudiante de la Escuela de Medicina y Ciencias de la Salud del Tec, quien colaboró en la creación del sitio de [Regreso Consciente](#), te comparte tips para mantener la salud y una buena convivencia al vivir como **foráneo** en este contexto de pandemia.

- Cuida tu llegada al depa

Guarda un aislamiento preventivo, durante **10 días** convive con tu roomie con las medidas de prevención al máximo, por ejemplo, guarda sana distancia y usa cubrebocas todo el tiempo en el departamento.

*“Sí es difícil, porque te quieres sentar en la sala a gusto, o quieres cocinar y el cubrebocas te da calor, tal vez pueda ser un poco incómodo, pero **es por seguridad**”, plantea Alex.*



- Establece reglas con tus roomies

Decidan junt@s **qué se vale y qué no en el depa**; es importante que **se sientan cómod@s**.

*“Encuentra **un punto medio para que todas las personas se sientan cómodas**, porque pues es tu departamento; evita discutir cuando las posturas sobre el COVID sean muy diferentes”,* sugiere la estudiante de Psicología.

- Conoce muy bien a tu nuev@ compañer@

Tal vez llevas varios semestres con tu roomie, pero, ¿qué pasa con alguien nuevo? Alex te sugiere tener una charla que te ayude a saber un poco más sobre tu nuev@ compañer@.

*“**Trata de conocerl@**, haz esas preguntas que te ayudarán a saber más de él o ella, si ya tuvo un contagio, cómo se cuida, si ha estado expuest@ o con quienes ha convivido.*

“Así como ves temas como cuánto se va a pagar de luz, es importante saber qué onda con el COVID, cómo se protege esa persona”, enfatiza la alumna.

- Sé honesto con tus roomies

Habla de manera abierta sobre estos temas que les pueden preocupar, ¿puede entrar el novio o amigo de tu roomie?, ¿cómo será el recibir visitas?, ¿qué pasa si empiezo a tener síntomas?, **prevé los escenarios que pongan en riesgo tu salud** y la de tus roomies.

*“Puede pasar que alguien por pena, por no conocer lo suficiente a su roomie o por no querer incomodar, se lo guarde, y es importante que tengas **una confianza muy abierta para hablar**, también sobre cualquier síntoma o exposición que hayas tenido”, aconseja Alex.*



- Prepara un kit preventivo

En tu acuerdo con tus roomies toma en cuenta **qué cosas podrían ser útiles durante el confinamiento**, como artículos de limpieza, desinfectantes, gel antibacterial, toallitas, e incluso para monitorear su estado de salud, como un termómetro digital.

*“Puedes hacer **un kit para el depa** o uno para ti, con cosas que te gustan y que sabes que podrías llegar a necesitar, incluso en el caso de que te llegues a enfermar”, agrega Alex.*

- Nuevos hábitos de convivencia

Crea junto con tus roomies esas **nuevas rutinas de prevención**, por ejemplo, si tienes que salir de tu depa, ¿cuál va a ser el tratamiento que vas a dar a tu ropa al volver? o ¿cómo debes limpiar esos artículos que traes de fuera contigo?

“Por ejemplo, si vas a la tienda y regresas, pues no te puedes sentar en la sala, tienes que ir a cambiarte esa ropa sucia; cómo vas a limpiar la cocina después de hacerte de comer; o dónde vas a recibir a tus visitas, y cuánta distancia vas a tener con ellas”, ejemplifica la alumna.

- ¡Emergencia! Esto puedes hacer en caso de contagio

Platica con tus roomies sobre las **medidas que van a tomar si alguien se enferma**, así podrás tener la tranquilidad de que alguien será responsable de cuidarte.

*“También puedes **compartir los números de emergencia**, para saber a qué familiar puedes llamar si tu roomie se enferma”, agrega Alex.*

Para conocer a detalle más tips, puedes entrar al sitio de **Regreso Consciente**, dando [click aquí](#).

Usa las herramientas que te da el Tec para tu bienestar

Ordóñez te sugiere descargar la app **SAP Fiori Client**, para **conocer tu estado de salud**, respondiendo los cuestionarios diariamente para tu tranquilidad.

Además, si necesitas hablar sobre lo que te pasa con un psicólogo o médico, te sugiere usar la ayuda que te ofrece la línea [TQueremos](#) con atención las 24 horas.

Encuéntrala en:

- Tel.: 800 8139 500
- Web: tec.orienta-me.com
- App: Orienta (tanto en iOS como en Android - entrar con la nómina o matrícula del estudiante o colaborador)

Además, puedes consultar los contenidos del programa [Cuida Tu Mente](#), en el que hay también temas de **salud mental**, **mente positiva**, hasta un **calendario de actividades** que incluye **yoga**, **mindfulness**, **fitness**, **gastronomía**, entre más temas.

Explora este contenido:

[Mente saludable](#)

[Mente positiva](#)

[Mente conectada](#)

TE RECOMENDAMOS LEER TAMBIÉN:



MÁS NOTAS PARA SOBRELLEVAR MEJOR LA CUARENTENA:



Consejos y datos para adaptarse al impacto por la pandemia de COVID-19

Información para sobrellevar mejor la cuarentena y entender su impacto en el mundo



conecta.tec.mx • Mar 30