

# CUARENTENA EN TIEMPOS DE COVID-19

## ¿Qué nos puede suceder en estos días?

- » Incertidumbre o ansiedad por saber cómo evolucionará la situación y temor por la magnitud que alcanzará.
- » Miedo a la cuarentena, a contagiarse, a contagiar a otros, a enfermarse o perder la vida.
- » Temor por no poder trabajar durante la cuarentena o aislamiento, preocupación por no poder generar ingresos y/o ser despedido del trabajo.
- » Miedo a ser excluido socialmente al ser asociado con la enfermedad (por ejemplo, discriminación hacia personas con sospecha o contagio confirmado).
- » Impotencia por no poder proteger a sus seres queridos y miedo a perderlos por la enfermedad.
- » Temor de estar separado de la familia y cuidadores debido a periodo de cuarentena o aislamiento.
- » Sentimientos de frustración, aburrimiento, soledad y tristeza debido al periodo de distanciamiento físico.
- » Miedo a revivir la experiencia de una epidemia previa u otras situaciones críticas.

**“TODAS ESTAS REACCIONES SON ESPERABLES Y NORMALES FRENTE A UNA EMERGENCIA COMO LA QUE ESTAMOS VIVIENDO”.**

