

Recomendaciones generales para evitar el miedo:

1. Informarse sólo por los canales oficiales y si es posible hacerlo por prensa escrita, ya sea en formato papel u on-line. La información por televisión y radio suele generar más alarmismo. Sobre todo evite programas televisivos sensacionalistas, no suelen aportar información, sólo alarmismo.
2. No permanezca mucho tiempo atento a las noticias, hágalo sólo en determinados momentos del día o cuando sea necesario.
3. Evite hacer caso y sobre todo no propagar informaciones no contrastadas o que provengan de personas no identificadas. No reenvíe este tipo de informaciones porque es muy probable que sean falsas.
4. Siga las instrucciones que recomienden las autoridades.
5. No se deje llevar por comportamientos aislados de pánico que puedan experimentar otras personas.
6. Si siente miedo, antes de actuar, intente buscar información que le guíe.
7. Es lógico que nuestra mente piense en el futuro: consecuencias económicas, etc... de esta situación. Aunque es inevitable pensar en ello, ahora no es el momento de resolver esas cuestiones. Ya lo haremos después. Aplazé decisiones que ahora mismo no serían adecuadas.

Miguel Ángel Rando Hurtado