

PARA LOS QUE TIENEN DIAGNOSTICO POSITIVO DE COVID-19



¿Que puedes estar sintiendo?



Quizas involuntariamente se te vienen a la mente pensamientos irracionales y/o negativos. NO corresponden a la realidad pero estresan y te angustian, te ponen nerviosa...

Ejemplos de pensamientos irracionales:

“Fijo que iré a Cuidados Intensivos”

“No lo voy a superar, porque fijo, que tengo una debilidad en el cuerpo”

“Estoy peor que los demás”

“Está vez si me muero”

“ De repente no tratan bien mi enfermedad”



Quizás también sientes miedo como si algo te fuera a arrasar o miedo a morirte.

¿Que puedes hacer en estos casos?

Si no tienes síntomas, entonces PIENSA que lo que cruza por tu cabecita, son IDEAS tuyas, pero que las estás vi- viendo COMO SI fueran reali- dades...



**TUS PENSAMIENTOS SON ESO:
PENSAMIENTOS Y NO REALIDADES.**

¿Tu adivinas acaso lo que va a pasar?
Son ideas producto de tus miedos...
¿Entendiste?

**¡TÚ NO ESTÁS SOLO!
Podemos ayudarte**

Comunícate con nosotros al 994 261 786