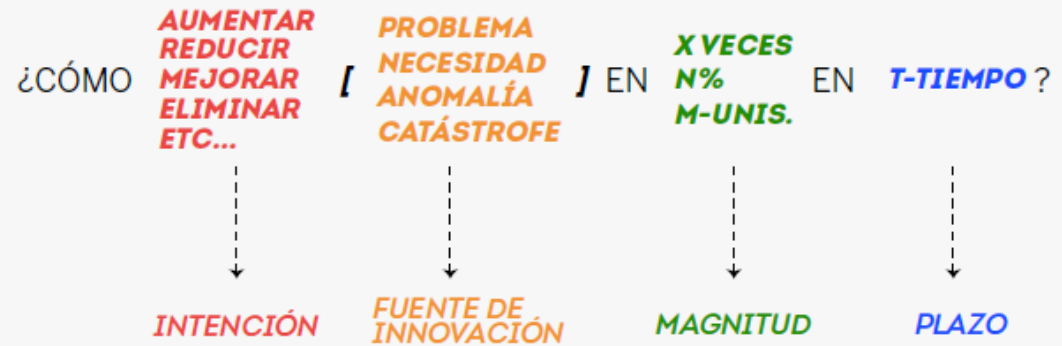


FORMATO

RETO

Construye el reto teniendo en cuenta esta estructura:

¿Cómo reducir la problemática psicológica en la población durante la cuarentena?





## Historia para salir de ésta:

Personajes principales:

Julia y Roberto

Secundarios:


Carmen (mamá de Julia),

Alberto (amigo de Roberto) y Apolo (perro de Julia y Roberto)

Julia y Roberto son una pareja de recién casados. Julia una profesional de las finanzas y Roberto chef profesional.

Decidieron vivir juntos desde hace 2 meses y todo fue como un cuento de hadas, hasta que un día anunciaron acerca la Pandemia mundial del Covid-19, razón por la cual las autoridades de su País tomaron la medida de poner en cuarentena a todo el País con la finalidad de evitar el contagio masivo.

Por ello, después de 03 semanas sin poder salir de casa, ni ver a sus seres queridos y que de un momento a otro todo su mundo cambió, Roberto sin poder trabajar y Julia en trabajo remoto, la única manera de salir de casa por unos minutos era sacar a Apolo a pasear o hacer unas cuantas compras; ver calles desoladas y personas andar con mascarillas sin poder reconocer a nadie ver eso parecían imágenes sacadas de una película de terror, lo cual despertó en Julia una profunda Ansiedad con la que había vivido por muchos años de manera controlada pero ahora no podía más, vivir eso era una carga muy pesada para Ella e imposible de seguir ocultando a su ahora esposo Roberto. Roberto al ver a su esposa tan descontrolada y vulnerable a lo que estaban viviendo no sabía que hacer ni como controlarlo pues que desconocía que la ansiedad es una enfermedad de la cuál muchas personas sufren en el mundo.

A decorative border surrounds the text area, featuring various shades of blue and green leaves, some with small round berries, and a single butterfly in the upper right corner.

Por ello, Julia llamo a Carmen, su mamá para que la aconsejara y le dijera que hacer en este caso ya que ella era quién siempre la cuidaba en estos momentos tan difíciles para ella; muy sabia le aconsejo que contara hasta diez y pensara en lo que estaba afectando al no contemplar todo lo que estaba haciendo. Después de un rato ella se calmó. Mientras tanto Roberto llamo Alberto su mejor amigo quien sufría de lo mismo a ver que podía hacer ya que lo único que el anhelaba era ver a su linda novia feliz; él le dijo que en estas circunstancias de encierro era un tema muy complicado, pero que con comprensión y dándole su espacio era más que suficiente para ayudarla.

Después de que cada uno hablara con su confidente, se reunieron a hablar las cosas, algo que ayudó demasiado a Julia y a su vez Roberto le dijo que en próximas ocasiones le daría su espacio y la ayudaría en lo que más pudiera. Y así fue como acordaron que para minimizar esto Roberto se encargaría de ir a hacer las compras para tomar un respiro y Julia sacaría a Apolo todos los días para poder trotar y tener un espacio especial para ella.