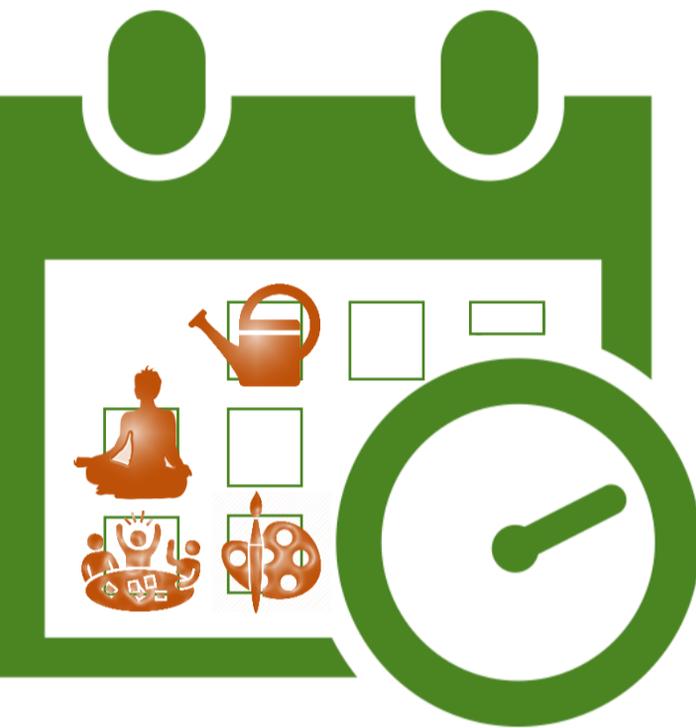


#COVID19
#QuédateEnCasa

CONSEJOS PARA CUIDAR DE NUESTRA SALUD MENTAL DURANTE EL AISLAMIENTO

RECONOCE Y EXPRESA TUS PROPIOS SENTIMIENTOS Y EMOCIONES

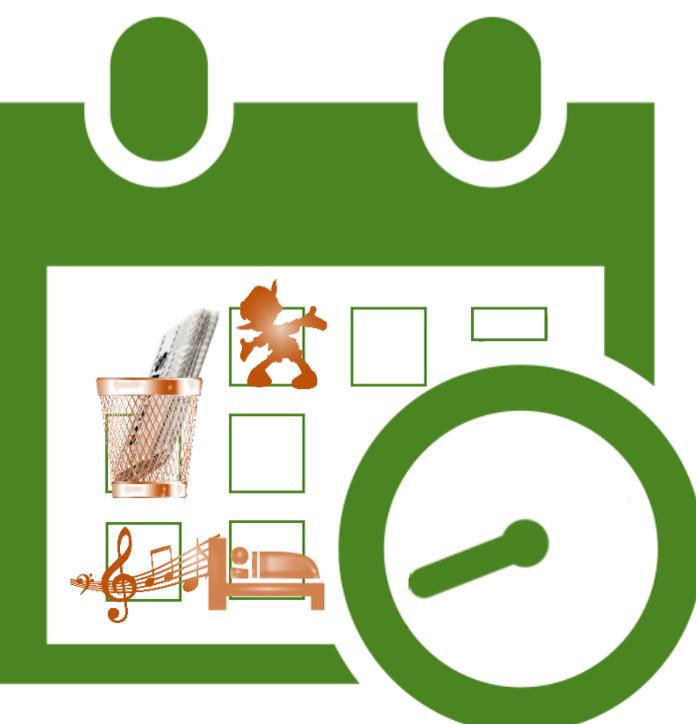
Es normal sentirse abrumado/a, estresado/a, ansioso/a o molesto/a, etc., en la situación actual. Hay que darse tiempo para notar y expresar lo que se siente. Puede ser útil expresarlo en un diario, en una grabación, hablando con otras personas, haciendo algo creativo o practicando meditación, etc.



TRATA DE SEGUIR RUTINAS, PROGRAMA UN HORARIO

Hay que centrarse en cosas que se pueden controlar (como tener una buena higiene) en lugar de aquellas que no puedes controlar (detener el virus). Siempre que sea posible, mantén tu rutina diaria. Puede ser de ayuda establecer y seguir un horario priorizando tu bienestar.

Programa tiempo para cocinar, tiempo para dormir y descansar, para ver la tele, leer, tiempo para compartir con la familia y para estar solo/a en la habitación, tiempo para la higiene y autocuidado (vístete y no te quedes en pijama), tiempo para limpiar u ordenar, para hacer ejercicio físico, estiramientos, etc.

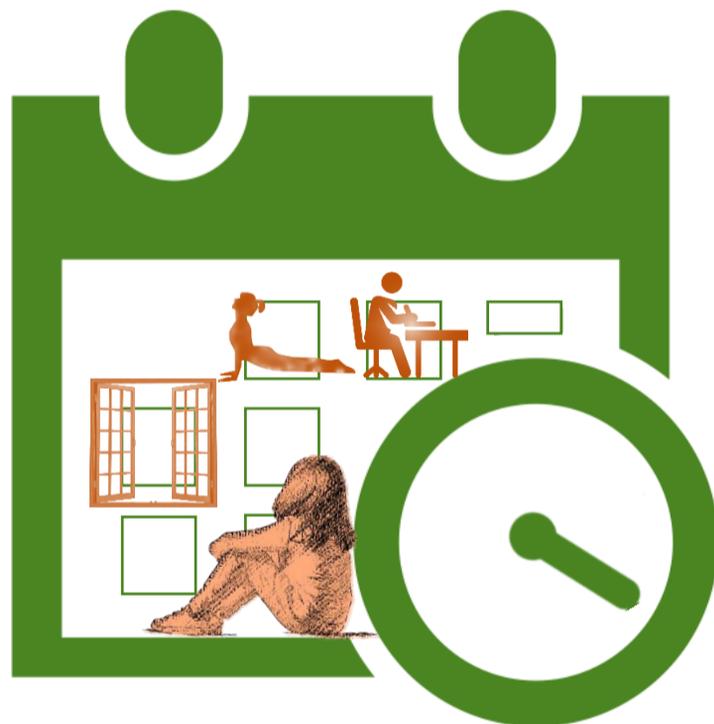


EVITA EL CONTACTO FÍSICO, NO EL CONTACTO SOCIAL

Mantén el contacto social a través de los medios telemáticos que estén a tu alcance. Verse cara a cara con las personas con las que puedas contactar, usar la vídeo llamada y no sólo el teléfono o el chat, pueden ayudarte a compartir preocupaciones y sentimientos.

BUSCA Y RESPETA LOS ESPACIOS DE INTIMIDAD

Está bien contar con el cariño y el apoyo de las personas con las que se convive (familiares u otras personas), pero también respetar la intimidad y los tiempos que precisa cada uno/a de estar solo/a.



EVITA ESTAR SOBRE INFORMADO/A

NO CREAS TODO LO QUE TE LLEGA

Muchas noticias pueden causar ansiedad o angustia. Desactiva las notificaciones automáticas del móvil. Establece límites a la cantidad de noticias que lees, miras o escuchas.

Ante la avalancha de noticias e informaciones en medios de comunicación y en redes sociales, hay que establecer un horario para consultar novedades, y no estar conectados/as a todas horas. Y cuidado, no todo lo que se recibe es información veraz, hay muchos bulos. Trata de buscar fuentes de información oficial.