



# CONSEJOS PARA CUIDAR DE NUESTRA SALUD MENTAL DURANTE EL AISLAMIENTO POR LA CRISIS DEL CORONAVIRUS

## 1 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.

## 2 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.

## 3 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 sólo/a

## 4 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.

## 5 EVITA ESTAR SOBRE INFORMADO. 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.

## TODO ESTO PASARÁ PRONTO #QUEDATEENCASA