

Consejos sobre salud mental



Haga un esfuerzo por tener una buena higiene del sueño y un ritmo circadiano normal

Cuanto menos duerma, más probabilidades tendrá de estar preocupado y ansioso.



Coma sano y variado

De esta manera tendrá más energía para sus desafíos diarios.



Sea físicamente activo

Las actividades físicas pueden consistir en diferentes cosas, por ejemplo, jardinería y entrenamiento en casa. Priorice salir fuera y a caminar y tomar aire fresco todos los días. La luz solar tiene un efecto a su estado de ánimo.



Manténgase mentalmente activo

Mantenga su cerebro ocupado haciendo actividades diferentes. Lea, juegue, escriba un diario, escuche música o haga alguna actividad creativa.



Cree una estructura a lo largo del día

Planifique y programe sus actividades diarias y semanales, implemente también rutinas. Si trabaja desde casa, haga un esfuerzo para trabajar en las mismas horas que lo haría normalmente en su lugar de trabajo.



Recuerda que usted marca la diferencia

Recuerde que está contribuyendo activamente para cuidar a nuestros ciudadanos vulnerables y ayudando a todo el país a revertir el proceso de la epidemia al mantener la distancia y quedarse en casa. Esté atento a cómo puede apoyar y ayudar a otros.



Mantén el contacto con el mundo exterior: hagan algo juntos de distancia

Llame a su familia y amigos regularmente. Hablen entre ellos a través de videollamada y haga uso de las redes sociales.



Acepte que la crisis puede ser una carga a sus relaciones cercanas

Esta situación inusual puede añadir presión a su relación con las personas más cercanas, con las cuales en este momento usted está conviviendo más tiempo de lo normal. Soporte a usted y a otros si en algunos momentos pierdan la paciencia.



Relájese y tome un descanso de preocuparse

Limite la cantidad de tiempo que pasa mirando y leyendo noticias. Elija algunas fuentes confiables para obtener noticias.



No se culpe a usted mismo ni a otros por estar infectado de COVID-19

Recuerde que la enfermedad es causada por un virus, no de personas. El coronavirus es muy contagioso.



Cúidese

Trate de evitar los malos hábitos como el sueño irregular, cantidad anormal de alcohol y fumar. Priorice hacer cosas buenas para sí mismo. Cuando se cuide, será capaz de cuidar a los demás también.