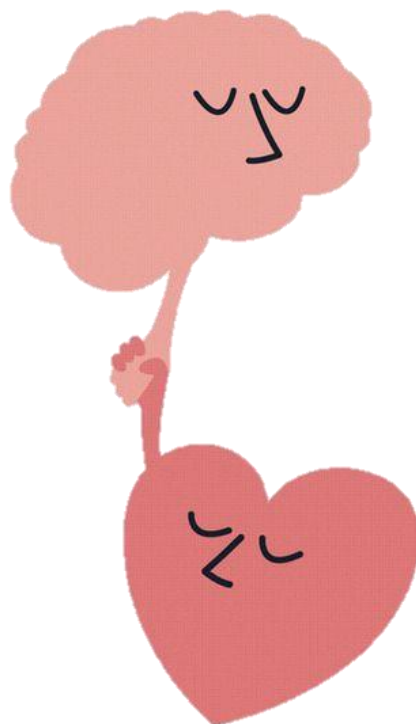


COVID-19

Como proteger nuestra salud mental

La situación actual que se está viviendo por la propagación del Coronavirus (COVID-19) nos ha llevado a desarrollar nuestro diario vivir de una manera un poco distinta a nuestro quehacer habitual, hemos cambiado nuestra rutina y nos enteramos de como otras personas también lo hacen. Las noticias circulan de forma permanente y recibimos información sobre esta nueva enfermedad a cada segundo, a través de la televisión, nuestros celulares e incluso en las conversaciones con otras personas. Esto con la intención de que estemos atentos e informados, sin embargo, es normal que durante estos días comencemos a tener sentimientos de ansiedad como miedo, estrés y tensión, en mayor o menor medida.

Por esta razón es que a continuación encontrarás algunas recomendaciones para proteger nuestra salud mental y la de nuestros niños y niñas.



COVID-19

Como proteger nuestra salud mental

En adultos



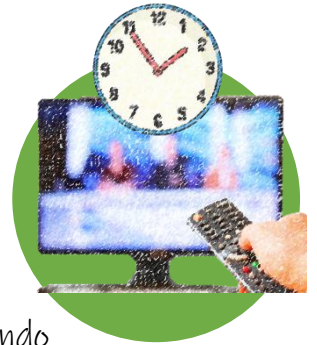
Limita el flujo de noticias, regula lo que ves y lees



Establece un momento específico para ver y leer noticias



Evita mantener el televisor encendido si no lo estás viendo



Hay mucha desinformación circulando, por eso debes considerar la información solo de fuentes confiables.



Haz una pausa en las redes sociales



Silencia algunas cuentas y grupos de chat como Twitter, Instagram o WhatsApp, así no estarás preocupado(a) de revisar tu celular cada vez que te llegue una notificación



Es bueno mantener contacto con otras personas a través de las redes sociales y darnos un tiempo para conversar con ellos, pero no estemos conectados de forma permanente, también debemos descansar.



COVID-19

Como proteger nuestra salud mental



Evita el sedentarismo

Haz ejercicio, aliméntate de forma saludable e hidrátate.

Regula tus horarios de sueño, ve a dormir a una hora prudente para descansar las horas necesarias y recargar energías para el día siguiente.



Mantén el equilibrio entre la rutina y la novedad

Es bueno tener una rutina para estar ocupados y en movimiento con nuestro quehacer diario, pero procura dejar tiempo para realizar actividades diferentes cada día, sobre todo si estarás mucho tiempo en casa.



Lee un libro, ve una serie o película entretenida



COVID-19

Como proteger nuestra salud mental

En niños(as)

Ayude a los niños a expresar sentimientos de miedo y tristeza

Cada niño tiene su propia forma de expresar emociones. A veces participar en una actividad creativa, como jugar y dibujar pueden facilitar este proceso.

Ayudarlos a expresar sus emociones y sentimientos en un espacio seguro los ayudará a sentirse más aliviados.



Es importante que distraigan su mente y desarrollen diferentes actividades

Procure tener actividades atractivas adecuadas a la edad de los niños y niñas

Apóyelos en la realización de tareas y actividades académicas



Si los niños tienen preguntas sobre el coronavirus o algo relacionado a lo que está sucediendo, respóndales con sinceridad, sin alarmar o sobre reaccionar. Si desconoce la respuesta más adecuada, infórmese antes de responder

Es muy importante no mentirles ni inventar fantasías al respecto

