



# Cuida tu salud mental



1 Debes evitar algunas situaciones o pensamientos que podrían aumentar el riesgo en el bienestar de tu salud mental en este periodo. Por ejemplo, no estés constantemente imaginando el peor escenario, porque aumenta la angustia ante la pandemia.



2 Trata de no dormir todo el día. Esto puede afectar negativamente tu calidad de sueño y descanso.



3 No ocupes demasiado tiempo leyendo información o noticias sobre la enfermedad, pues generará más preocupaciones e inquietudes.



4 No suprimas tus emociones, pues te puede producir mayor angustia y afectar tu ánimo. Expresa tus pensamientos y sentimientos a las personas que te rodean, para que juntos encuentren soluciones.



5 Utiliza las redes sociales, teléfono y otros medios tecnológicos para mantenerte en conexión con tu red de confianza (familia y amigos). Es una de las mejores maneras de reducir la ansiedad, la sensación de soledad y el aburrimiento durante periodos de aislamiento.



6 Piensa en aquellas cosas que por tiempo has pospuesto y que puedas realizar en cuarentena. Incluso, puedes aprender algo nuevo con la ayuda de tutoriales en internet. Ponte metas realistas y con logros que entreguen una sensación de control.



7 Mantén las rutinas, pues es útil para tu salud y para disminuir la incertidumbre y ansiedad, como la alimentación, horas de sueño, movimiento y ejercicio.



8 Incluye tiempos para realizar actividades relajantes y placenteras que puedan realizarse en espacios y con recursos limitados, como dibujar, leer libros, escuchar música, hacer ejercicios de estiramiento o relajación, etc.



9 Mantente activo mentalmente, escribiendo, jugando, haciendo crucigramas y sudokus, desarrollando juegos mentales para estimular el pensamiento.



10 El humor puede ser un gran apoyo en momentos de mayor incertidumbre. Incluso sonreír y reír pueden generar algún alivio a la ansiedad o frustración que se puede estar sintiendo.