

Cuidando la salud mental

durante el COVID-19



1

Es normal sentir tristeza, estrés, confusión, miedo o enojo durante una crisis. Hablar con personas de confianza puede ayudar.

¡Aproveche la tecnología para mantener el contacto!



2

Busque fuentes confiables de información, como el sitio de la Organización Mundial de la Salud (OMS), y evite ver noticias constantemente.

Dosificar la información le ayudará a controlar el estrés y la ansiedad.



3

Si debe quedarse en casa, mantenga un estilo de vida saludable, incluyendo una dieta adecuada, sueño regular y ejercicio.

Intente mantener sus rutinas personales diarias.



4

Procure no fumar, o consumir alcohol u otras sustancias para tratar sus emociones.

Si se siente abrumado (a), hable con una persona profesional de la salud o consejera (o).



¿Tiene niños y niñas en casa?



Motíveles a compartir sus emociones.



Motíveles a continuar jugando y socializando.

Las actividades creativas pueden ayudar a expresar sentimientos.



Deles información sobre la situación, de acuerdo con su edad, y enséñeles cómo protegerse.



Procure mantener las rutinas familiares, así como el contacto con sus cuidadores habituales.

Humanizando la crisis



¡No usemos lenguaje victimizante!

No se refiera a personas con la enfermedad como "casos de COVID-19", "víctimas", "familias de COVID-19" o "enfermos (as)".

Son personas que están siendo tratadas por COVID-19.

¡Diga NO a la xenofobia!

El COVID-19 afecta a personas de muchos países, en muchos lugares geográficos. No lo asocie a ninguna etnia o nacionalidad. Tengamos empatía con las personas que se vieron afectadas.

