



Frente al aislamiento

1. Darle sentido al confinamiento

Considerarlo como la conducta responsable y adecuada que nos ayudará a superar esta crisis.

2. Mantener una rutina

Programar actividades a lo largo del día (trabajo, tareas domésticas, aficiones, ejercicio físico, ...).

3. Seguir hábitos saludables

Relativos a la dieta, la higiene, el ejercicio físico, las horas de sueño, ...

4. Priorizar el sentimiento colectivo

Estamos ante una situación excepcional y única, que nos hará más fuertes como sociedad, relativizando intereses individuales.



i Estrategias para el cuidado de la salud mental frente a la pandemia del Covid-19

Frente al miedo

1. Reconocimiento y aceptación de emociones

Identificar pensamientos que puedan generar malestar y compartir sentimientos buscando el apoyo de personas cercanas.

2. Evitar la sobreinformación

Estar permanentemente conectado no hará estar mejor informado y aumentará la sensación de riesgo y nerviosismo.

3. Uso de fuentes fiables y oficiales

Buscar información y datos fiables de medios oficiales y veraces.

4. Mantener el contacto social

Realizar llamadas, video-llamadas, hablar por whatsapp, etc., con amigos y familiares.

5. Cultivar aficiones

Hacer aquello que nos gusta y para lo que nunca tenemos tiempo.