



# AUTOCAUIDADO Y SALUD MENTAL EN TIEMPOS DE CORONAVIRUS



# Lo que ocurre hoy con el Coronavirus puede estar afectándonos

¡No hay nada que pueda hacer!, me siento impotente ¿Cómo ayudar a mis seres queridos?

¿Voy o no a urgencias?  
Tengo miedo a ser contagiado

Me siento desesperanzada, estoy aburrida, me siento sola encerrada en casa.

¿Y si contagio a mi mamá o a mi abuelito?

Temo contagiarme o morir

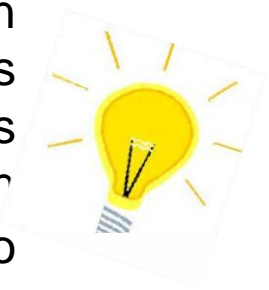
¿Y si me contagio me van a aislar?  
¿Me quedaré solo por siempre?



# Durante las crisis es normal sentirse triste, estresado, confundido, angustiado, asustado o molesto.



Evadir estas emociones hacen que crezcan y se vuelvan más fuertes. Por este motivo es importante poder conversar con personas de **confianza**, como familiares o amigos.



La OMS (Organización Mundial de la Salud) recomienda mantener una **dieta saludable y suficientes horas de sueño** para proteger la salud mental mientras nos quedemos en casa.

# ¿CÓMO IDENTIFICO QUE ESTOY ANGUSTIADO (A)?

- ✓ Dificultad para dormir o pesadillas constantes durante las noches.
- ✓ Reacciones físicas como dolores de cabeza y cuerpo, problemas estomacales y sarpullido.



- ✓ Sensación de entumecimiento, ansiedad, miedo e incredulidad.
- ✓ Cambios en la energía y el apetito.
- ✓ Dificultad para concentrarse

Se recomienda buscar ayuda profesional si estas sensaciones o comportamientos persisten durante varios días seguidos, o son un impedimento para cumplir con nuestras responsabilidades.

# ¿Es importante descansar?

Sí, la Fundación para la Salud Mental británica señala que, ante el aislamiento social para prevenir la expansión del Covid-19, es necesario planificar una **rutina** que tenga un balance entre las responsabilidades y el cuidado personal.

Este último incluye momentos de descanso, para leer o ver una película, ejercicios dentro de casa, y horas suficientes de sueño (7- 8 horas).



# Puede ser difícil sobrellevar el estrés

La OMS es estricta al decir que **NO se recomienda el consumo de cigarro, alcohol u otras sustancias** para sobrellevar emociones durante el aislamiento.

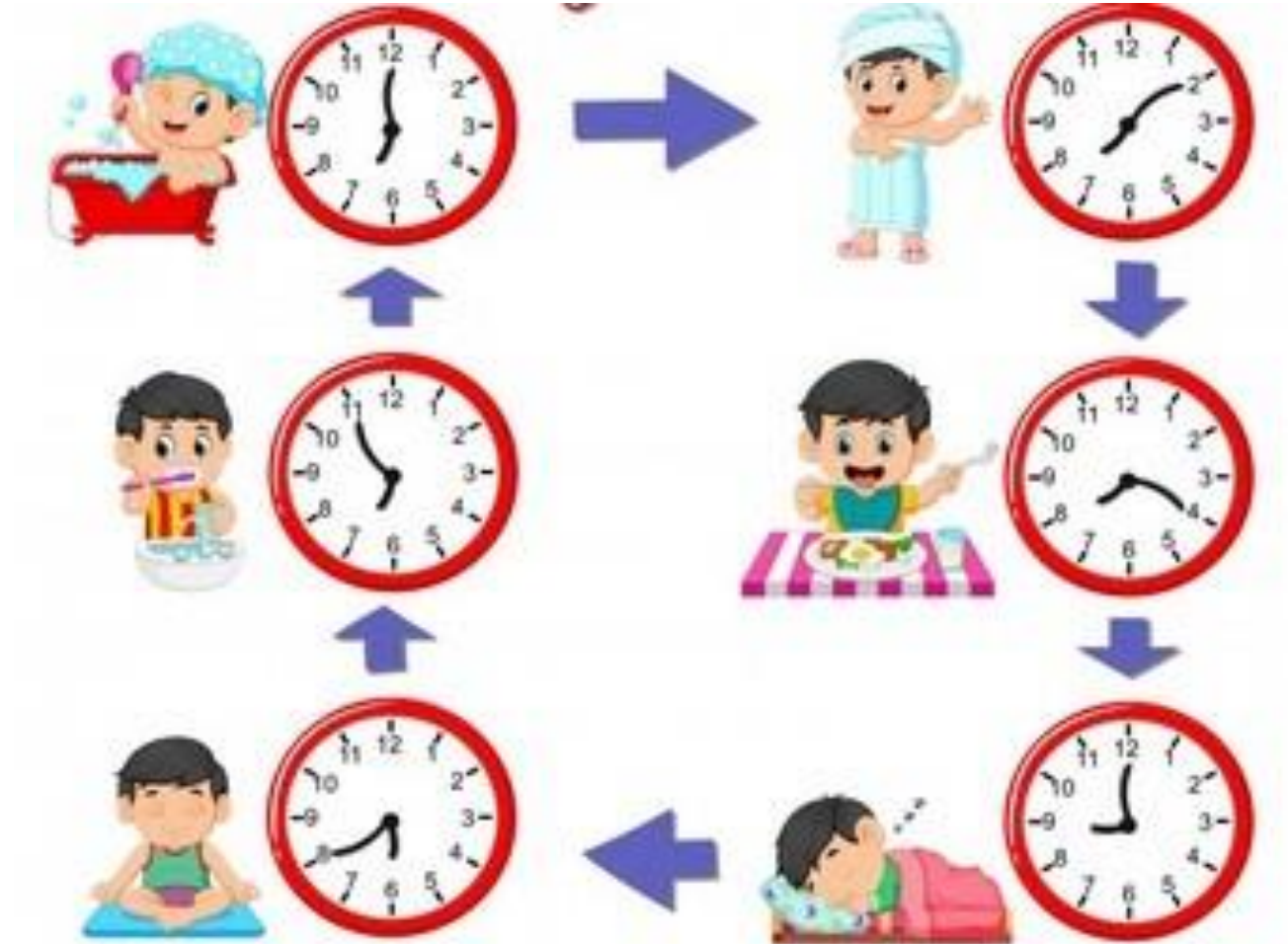


El uso de estas sustancias para afrontar la angustia, miedo o preocupación pueden **EMPEORAR el bienestar mental y físico de las personas y su entorno**, incluso cuando en un primer momento los síntomas de estrés parecen disminuir ante



# ¡ ¡Son muchos cambios...

- Y los niños(as) también pueden sentirse de esta manera, además **extrañarán sus rutinas y pueden mostrarse enojados, angustiados e irritables.**
- Por lo que se deben **estructurar los tiempos y las actividades en una rutina diaria para los niños.**



# Algunas recomendaciones...

- ✓ Involucre a los niños en actividades y **proponga actividades para realizar juntos como:**
  - **Cocinar**
  - **Bailar**
  - **Jugar**
  - **Hacer deporte dentro del hogar**
  - **Hacer yoga**
  - **Escuchar música**
  - **Cantar, etc**



Esto ayudará al bienestar de todos frente a posibles conflictos que puedan emerger por la permanencia en casa.

- ✓ Estar solos en presencia de los otros es también necesario, por eso encuentre tiempos compartidos y tiempos en soledad.



# ¿Cómo ayudar a los niños (as) con el miedo al coronavirus?

Los niños y niñas **se sienten mejor cuando pueden expresar sus emociones en un ambiente seguro**. Por eso se debe buscar espacios para realizar actividades creativas con ellos a través del juego y el dibujo.



Es importante hacerles saber que están seguros durante el aislamiento, y **limitar la exposición a la cobertura mediática**, incluida aquellas noticias compartidas a través de las redes sociales.

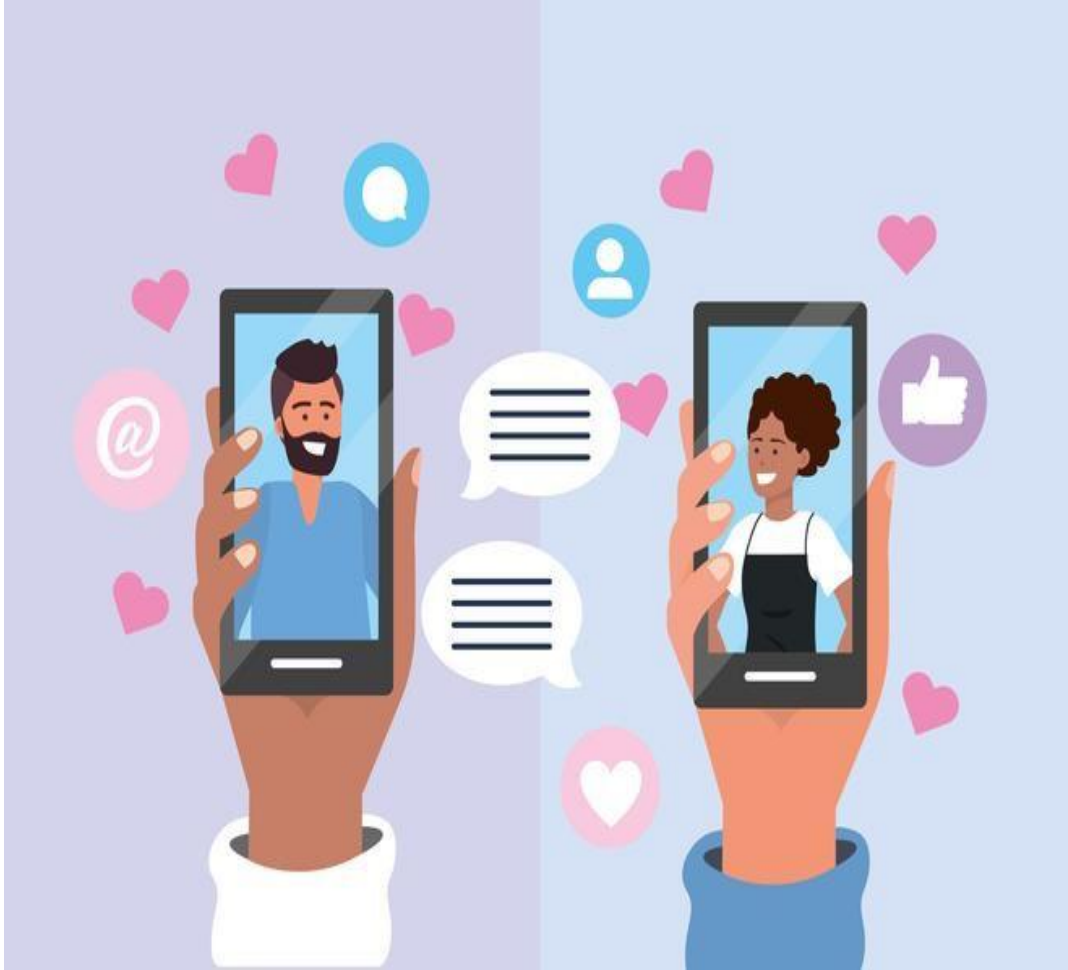


Es común que los niños (as) busquen más cercanía **o demanden mayor atención de sus padres durante momentos de crisis**. Por eso es importante que los padres creen un espacio de discusión honesta sobre el Covid-19 con sus hijos(as).



Los niños además **están muy atentos a la forma en que los adultos manejan sus emociones durante momentos difíciles**, por lo que es una excelente oportunidad para enseñarles

# ¿Debo desconectarme de todos?



No, la OMS recomienda **mantenerse conectado** con amigos y familiares en situaciones de aislamiento físico: "si las autoridades han recomendado limitar el contacto social para contener el brote del virus, pueden mantenerte conectado a través de redes sociales, correo electrónico, videoconferencia y teléfono".

También se recomienda **comunicar tus preocupaciones con otras personas de confianza** para mantener relaciones saludables y construir un sistema de soporte emocional.

# ¿Y qué pasa con los abuelitos?

Los adultos mayores se pueden poner más ansiosos, estresados y agitados. Por eso la labor de sus familiares es de suma importancia:

Compartir con ellos **información sencilla y clara** sobre cómo reducir el riesgo de infección, y solo **repetir esta información cuando sea necesario.**

**Se muy paciente** con ellos al momento de comunicar los hechos. Recuerda que las personas mayores tienen un acceso limitado a aplicaciones móviles como Whatsapp.



# A TENER EN CONSIDERACIÓN



- **NO** sobrecarguen a niños (as) con actividades y **tampoco se sobre exijan ustedes como familia.**



- **El cuidado y la tranquilidad emocional** en estos momentos es lo más **importante.**



- Por eso, evita presiones, sobreexigencias y enojos innecesarios.

# Y RECUERDA...



Lávate muy bien las manos  
con agua y jabón



**Psicóloga Equipo Psicosocial**