

# Tips para el cuidado de tu salud mental

## Antes de salir de casa:

- Conversa sobre tus emociones y pensamientos, esto te permite aclarar dudas, aprender de las experiencias de otros, soltar miedos y prepararte para enfrentar de mejor manera esta nueva situación en la que debemos estar atentos al cuidado y la prevención.
- Identifica opciones y redistribuye nuevamente las actividades cotidianas y roles. Asegúrate de establecer las medidas básicas de seguridad en tu hogar, así como los acuerdos para el cuidado que requieran quienes se queden a tu espera, y redistribuye las actividades con quienes convives. Esto te permitirá salir y realizar tus diligencias con tranquilidad y conciencia del tiempo que estarás fuera.
- Infórmate acerca de horarios y tiempos de traslado y condiciones para sus diligencias, como de los recursos que necesitas para tus actividades del día. En la medida de lo posible, busca alternativas de movilización diferentes al transporte público, como la bicicleta, y evita movilizarte en horas pico en medios de transporte masivos.
- Planifica las actividades que vas a realizar estando fuera de la casa durante el día, sin exigirte de forma exagerada, es más fácil controlar los riesgos y manejar la incertidumbre si sabes qué vas a hacer y cómo.
- Verifica que tengas los elementos de protección personal que vas a usar para salir de tu casa, especialmente, tapabocas y gel desinfectante. Déjalos listos cerca de la puerta junto con otros elementos de protección que le hagan sentir mayor seguridad.

## Por fuera de casa:

- Usa de manera adecuada los elementos de protección personal y lleva algunos extras en caso de que puedan requerir cambio durante el día, como el tapabocas. También, usa siempre alcohol o gel desinfectante para realizar tus actividades.
- Permanece atento a los posibles riesgos, pero sin pánico. Especialmente, a medidas como mantener la distancia física y evitar sitios congestionados; si bien esto no siempre es posible, mantén la calma y cubre siempre tu nariz y boca.
- Una buena actitud, siempre aporta. Confía y mantén la calma. La disposición y la amabilidad abren puertas y evitan reacciones impulsivas. No estigmatice ni discrimine a las personas por su rol, labor o servicio; al igual que tú, deben retomar sus labores o prestar un servicio vital para los demás.
- En el trabajo o durante el desempeño de tus labores, es importante que distingas y sigas los protocolos de bioseguridad y cuidado establecidos. Habla con tus compañeros(as), comparte tus experiencias, escucha y expresa tus emociones y sentimientos, e indaga sobre cómo puedes participar en las acciones para el cuidado de la salud mental en el trabajo.



#CuidarnosEsEsencial

# Tips para el cuidado de tu salud mental

## En el regreso a casa:

- Sigue los protocolos de higiene y desinfección al regresar a tu casa, esto te ayuda a tener mayor seguridad y a reducir el miedo de contagio de tus familiares y seres queridos.
- Toma un descanso e identifica cómo te sientes después de cada salida, si algo te incomodó o no te hizo sentir bien, evalúa qué sería importante ajustar para las siguientes salidas de casa y haz los ajustes necesarios.
- Conversa con tu familia sobre los acontecimientos del día, tanto los sucesos de quienes se quedaron en casa como los de las personas que salieron, pues con seguridad todos querrán saber cómo transcurre la vida allá afuera y sabrán cómo transcurrieron los nuevos cambios en el hogar.
- Toma tiempo para evaluar y planificar tu salida nuevamente, si lo requiere. Ten en cuenta siempre todas las medidas de bioseguridad recomendadas.

**Tu salud física es tan importante como tu salud mental.**



#CuidarnosEsEsencial

