



*Colegio Vicuña  
Mackenna*  
CORMUN RANCAGUA

# COVID-19

EQUIPO DE SANA CONVIVENCIA.

*En este contexto...*

¿QUÉ PUEDO  
HACER PARA  
CUIDAR MI SALUD  
MENTAL?

*Recomendaciones de  
autocuidado:*





*Colegio Vicuña  
Mackenna*  
CORMUN RANCAGUA

# SALUD MENTAL, COVID-19 Y DISTANCIAMIENTO SOCIAL

*¿De qué manera puede  
afectar mi salud mental  
y cómo me cuido?*



## ESTABLECER UNA RUTINA DIARIA

*Esto puede ayudar a preservar una sensación de orden y de propósito en nuestras vidas, en medio del aislamiento y la incertidumbre asociada a la propagación del virus.*



*Intenta incluir en tu rutina pasatiempos saludables, así como actividades diarias de trabajo, de ejercicio o de aprendizaje que puedan ser realizadas bajo el distanciamiento social en que nos encontramos.*



*La propagación del COVID-19 y las consecuentes medidas de distanciamiento social pueden afectar nuestra salud mental.*



*Frente a esto, es importante poder predecir eventuales consecuencias y cuidarnos conjuntamente.*



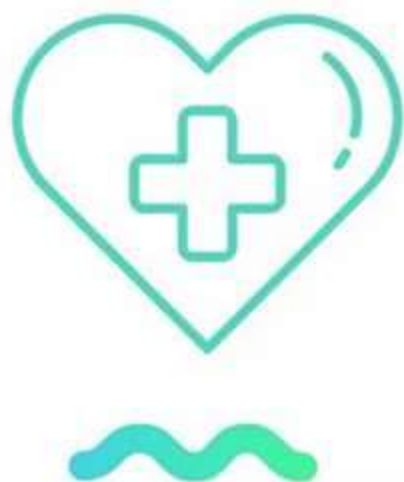
# MANTENER UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE

*Resulta crucial dormir lo suficiente, comer bien y ejercitarse dentro del hogar cuando somos físicamente capaces de hacerlo. Se recomienda evitar el consumo de alcohol y drogas para lidiar con el estrés asociado al distanciamiento y la propagación del virus.*



# MANEJAR EL ESTRÉS Y MANTENERSE CRÍTICO

*Examina tus preocupaciones. Busca ser realista al evaluar lo que te preocupa y tu habilidad para poder manejarlo. Intenta no ser catastrófico. Busca concentrarte en lo que sí puedes hacer y aceptar las cosas que no puedes cambiar, a partir de una observación realista.*



*Todos respondemos de manera distinta frente a eventos estresantes como la propagación del COVID-19. Sin embargo, puedes llegar a experimentar reacciones comunes como las siguientes:*

- **Miedo y ansiedad** (sobre el contagio, el desabastecimiento y la incapacidad de cumplir con obligaciones laborales y/o familiares, entre otros; puede incluir dificultades para dormir y comer).
- **Desánimo, tristeza y aburrimiento.**
- **Rabia y frustración.**
- **Estigmatización** (en caso de contagiarse o exponerse).





## MANTENERSE VIRTUALMENTE CONECTADO CON OTROS



*Es importante que sigamos en contacto con nuestros seres queridos, con los que podemos contar para cuidarnos mutuamente. Podemos usar las redes sociales, mensajes de texto, llamadas y video chats.*

*Así podremos hablar sobre nuestra experiencia, expresar nuestros sentimientos y aliviar nuestro estrés. Esto puede darnos cierta sensación de normalidad. Puede ser útil conversar con personas que estén en situaciones similares a la nuestra.*



# BUSCA AYUDA ADICIONAL SI ES NECESARIO

Las personas que sienten una preocupación abrumadora, una tristeza persistente u otras reacciones prolongadas que afectan de manera significativa su vida cotidiana, sus relaciones interpersonales y/o su capacidad para trabajar, deben consultar con un profesional de la salud mental para recibir ayuda y orientación especializada. Pueden contactarse con centros de asistencia por vía online o telefónica, para evaluar alternativas de apoyo bajo condiciones de distanciamiento social.




# LIMITAR EL CONSUMO DE NOTICIAS A FUENTES CONFIABLES

*Es importante que recibamos noticias e informaciones verídicas, desde fuentes confiables (tales como instituciones oficiales de salud, como la OMS, o autoridades sanitarias). En ese sentido, busca ser crítico de la información que recibes e intenta verificarla.*

*Además, puede resultar útil balancear tu exposición a los medios de comunicación y a las redes sociales con otras actividades que no estén relacionadas con el COVID-19 (como actividades artísticas y/o de recreación).*





**ES CRUCIAL CUIDAR TU SALUD MENTAL  
Y LA DE TUS SERES QUERIDOS.  
ESTOS DIAS TE SERVIRAN PARA  
AFIATAR VINCULOS.  
ANIMO!!**