



La salud  
es de todos

Minsalud

## ¿CÓMO PROTEGEMOS NUESTRA SALUD MENTAL ANTE LA EMERGENCIA SANITARIA POR COVID19?

Convivencia Social y Salud Mental  
Boletín #2. Marzo 2020

“El COVID 19, con el aislamiento social como medida de prevención, nos invita a unirnos y a ser solidarios. Hoy, ser consciente del bienestar colectivo, ¡es un imperativo para todos!”  
Presidencia de la República 2020

### MENSAJES CLAVES

- 1. La empatía hace la diferencia:** Este es un tiempo para cuidarte y cuidar a los demás. Piensa que de tus actos, puede depender el estado de otras personas, aún si no las conoces.
- 2. No minimices tus estrategias de afrontamiento,** eres capaz de enfrentar las situaciones difíciles de la vida. Ante una situación inicialmente devastadora, los miembros de una comunidad frecuentemente muestran mayor nivel de altruismo y cooperación, las personas pueden llegar a experimentar una gran satisfacción por el hecho de poder ayudar a otros. Y es en los pequeños detalles que, tenemos la ayuda en nuestras manos.
- 3. Controla lo que puedes controlar. Acepta lo que no está bajo tu control.** Sigue las indicaciones que se han hecho para prevenir el contagio. Cuida tu salud, practica ejercicio físico una vez al día, come saludablemente, duerme a la misma hora entre 7 y 8 horas. El buen estado físico prepara al cuerpo para defenderse.
- 4. El no saber lo que va a pasar genera incertidumbre y emociones como la ansiedad.** Aunque la ansiedad ante situaciones de estrés o de crisis es normal y nos puede ayudar a actuar para resolverlas, el exceso de información y el imaginarse catástrofes aumenta la ansiedad y puede generar pánico.
  - a) Infórmate sobre el estado de la emergencia sanitaria
  - b) Limita tu búsqueda de información a algunos minutos al día. El estar buscando permanente información da una falsa impresión de control y no permite vivir.
- 5. Reconoce y utiliza las líneas de autoayuda a nivel territorial.**
- 6. Usa la oportunidad de estar en casa para desarrollar actividades diferentes.** Trata de que sean distintas.
  - a) Haz un programa diario de rutinas para realizar durante el día. Procura hacerlas a la misma hora.
  - b) Trata de que las actividades sean de diferentes clases: ejercicio físico, trabajo, recreación como ver TV, contacto social con otros familiares en la casa, cuidado de tu entorno, etc. Trata de no durar mucho tiempo en cada actividad de tal forma que tengas la oportunidad de variarlas.
  - c) Ingresas a la oferta virtual cultural y recreativa (Museos, conciertos, entre otros).
- 5. Cuida tus relaciones:** Mantén la comunicación a tus seres queridos y comunidad, llámalos, envíales mensajes, hazles saber que todos juntos podemos afrontar la situación.
- 6. Manifiesta tus necesidades:** Pide ayuda, comenta con otros tus emociones y pensamientos, contrástalos con los de los demás.
- 7. Pide apoyo emocional:** Puedes pedir asistencia por las líneas telefónicas disponibles, líderes sociales o espirituales.
- 8. Cree en tus capacidades y en las de los demás.** Es una posibilidad de vivir experiencias positivas, tales como el poder sentirse orgullosos de detectar nuevas formas de enfrentar la adversidad, ser resilientes y altruistas.
- 9. Identifica tu red de apoyo y líneas de ayuda,** ante situaciones de riesgo por violencia, es importante contar con alguien de confianza y el número de la policía del cuadrante para activar una respuesta inmediata.

**¡Quédate en casa y lava las manos!**