

## - INFÓRMATE PARA QUE INFORMES

### Enfrentar el coronavirus COVID-19 es responsabilidad de todos

#### SALUD MENTAL

Te invitamos a tener presentes las recomendaciones de esta guía conversacional para que acompañes a nuestros clientes persona con pautas de salud mental:

## PAUTAS EMOCIONALES

- + **Identificar pensamientos que puedan generar malestar:** expresar lo que pensamos permite reconocer y afrontar adecuadamente situaciones de emergencia.
- + **Reconocer las emociones propias y aceptarlas:** el miedo es una respuesta normal antes situaciones que recibimos como amenaza. Se recomienda compartir la situación con las personas más cercanas para encontrar el apoyo que se necesita.
- + **Recordar la respiración:** en caso que el miedo impida tomar decisiones responsables sobre el estado de salud, recomendamos respirar para retomar el control de la respuesta emocional. \*

## USA ESTA TÉCNICA DE RESPIRACIÓN

Proporciona energía, aumenta el apetito y favorece la circulación

- 1 Inspiración:** tomar lentamente el aire por la nariz, centrar la atención en la expansión de los pulmones.
- 2 Suspensión:** contener la respiración entre 10 y 20 segundos. (Posiblemente, al comenzar las prácticas nos será posible mantener el aire durante tanto tiempo ya que se puede producir sensación de ahogo; en este caso, reducir a un tiempo que resulte cómodo para luego ampliarlo hasta llegar a 20 segundos).
- 3 Respiración:** vaciar suavemente el aire de los pulmones, expulsando por la nariz. Repetir de 5 a 10 veces.

## PAUTAS COMPORTAMENTALES

- + **Higiene del Sueño:** descansar y dormir un número razonable de horas de (7 a 8 sin interrupciones), permite fortalecer un sistema inmunológico.
- + **Lavado frecuente de manos:** cuantas veces sea posible con agua y jabón y cuando no sea posible, higienizarlas con alcohol glicerinado o gel a base de alcohol.
- + Procurar hacer **vida normal** y continuar con sus rutinas.
- + Mantener una **alimentación balanceada** que incluya todos los grupos de alimentos lo cual permitirá tener acceso a nutrientes que fortalezcan el sistema inmunológico.

## PAUTAS EN FAMILIA Y ENTORNO SOCIAL

- + Mantener el **apoyo** familiar y social es un medio valioso para compartir sentimientos y aliviar el estrés
- + Ayudar a la familia y amigos a **mantener la calma** y a tener pensamientos adaptativos a cada situación.
- + Mantener los horarios y **hábitos familiares habituales**, evitando que esta situación altere el orden, estructura y seguridad.
- + Buscar la mejor forma de **conciliar la vida laboral y familiar** organizando para pasar más tiempo de disfrute y ocio en familia.
- + **Evitar compartir información falsa o imprecisa para no generar temores o pánico a su entorno familiar o social.** Informarse siempre de manera realista en el caso de menores o personas especialmente vulnerables como ancianos, proporcionándoles explicaciones veraces y adaptadas a su nivel de comprensión
- + **Tener cuidado con las conductas de rechazo, estigma y/o discriminación.** Pueden llevar a comportamientos impulsivos o agresivos, rechazando o discriminando a otras personas.