



# TIPS PARA CUIDAR LA SALUD MENTAL ANTE LA SITUACIÓN DEL COVID-19

## Recomendaciones

-  Evita la sobreinformación, podría aumentar tu sensación de riesgo y nerviosismo.
-  Vuelve a la rutina diaria adaptándola a las circunstancias.
-  Cuida tu alimentación y evita el consumo de drogas o alcohol, haz ejercicio.
-  Identifica y valida las emociones agradables.
-  Apóyate en las personas de tu entorno, puede ayudarte hablar e incluso escribir sobre cómo te sientes.
-  Descansa y duerme lo suficiente, además sigue atendiendo tu higiene personal cada día siguiendo tus rutinas habituales.
-  Suelta la ansiedad: Si ya hiciste un análisis realista de la situación y también organizaste un plan sobre cómo responder, ya puedes enfocarte en otras actividades que requieran más atención.

## Método de relajación Mindfulness



-  Busca un espacio agradable y tranquilo.
-  Inhala con conciencia; Retiene el aire por cinco minutos, exhala con conciencia, repita este paso 10 veces.
-  Es una práctica sencilla que te permite reconectar contigo mismo y con tu interior, recuerda que tu salud mental también es importante.