

Cuidando la salud mental

durante el COVID-19



1

Busque fuentes confiables de información, como el sitio de la OMS, y evite ver noticias constantemente.

Dosificar la información le ayudará a controlar el estrés y la ansiedad.

2

Es normal sentirse triste, estresado, confundido, asustado o enojado durante una crisis. Hablar con personas de confianza puede ayudar.

¡Aproveche la tecnología para mantener el contacto!



3

Si debe quedarse en casa, mantenga un estilo de vida saludable, incluyendo una dieta adecuada, sueño regular y ejercicio.



4

Procure no fumar, o consumir alcohol u otras sustancias para tratar sus emociones.

Si se siente abrumado, hable con un trabajador de salud o consejero.



¿Tiene niños y niñas en casa?



Motíuelos a compartir sus emociones.



Motíuelos a continuar jugando y socializando.

Las actividades creativas pueden ayudar a expresar sentimientos.



Deles información sobre la situación, de acuerdo a su edad, y enséñeles cómo protegerse.



Procure mantener las rutinas familiares, así como el contacto con sus cuidadores habituales.

Humanizando la crisis



¡No usemos lenguaje victimizante!

No se refiera a personas con la enfermedad como "casos de COVID-19", "víctimas", "familias de COVID-19" o "enfermos".

Son "personas que están siendo tratadas por COVID-19."

El COVID-19 afecta a personas de muchos países, en muchos lugares geográficos. No lo adjunte a ninguna etnia o nacionalidad. Seamos empáticos con aquellos que se vieron afectados, en y desde cualquier país.

