



# **LA IMPORTANCIA DE CUIDAR NUESTRA SALUD MENTAL**

**Comité de aplicación de riesgos psicosociales  
Escuela especial Ñielol**

La aparición de la enfermedad por Coronavirus (COVID-19) ha generado gran preocupación EN CADA UNO DE NOSOTROS, alterando las formas habituales de RELACIONARNOS CON OTROS Y para la cual no estábamos preparados social y emocionalmente.



Es comprensible que ante situaciones de incertidumbre aparezca el temor y la ansiedad, ***LO CUAL AL SER SOSTENIDO EN EL TIEMPO*** pueden afectar nuestro bienestar y ***salud mental.***



¿QUÉ ENTIENDEN USTEDES POR SALUD MENTAL ?



La salud mental “es un estado de completo bienestar físico, **mental** y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”





**Y para lograrlo....**

**Algunas recomendaciones prácticas para  
cuidar nuestro bienestar en tiempos de  
pandemia**



Getty



## **Entender tus sentimientos y comunicarlos:**

Una vez que tengas claro lo que te está pasando, es bueno comunicarlo a tu familia y a los que te rodean en estos días.

*(es normal sentir diferentes tipos de emociones como enojo, miedo, ansiedad, etc.)*

**Ten siempre presente que puedes recurrir a profesionales de nuestra ESCUELA cuando lo necesites**

- **No perder el contacto social**

Mantente en conexión con tus amistades de forma creativa, las redes sociales son lo tuyo y puedes sacarle más provecho si utilizas la creatividad entre amigos.



## No olvides:

Permanecer muchas horas seguidas y sin descanso frente a una pantalla aumenta la ansiedad y los sentimientos incómodos durante este periodo, jugándote en contra.





- **Mantiene una rutina**

(Levantarse a una hora determinada, ducharse, vestirse, desayunar, ejercitarse, etc.)



- **Organiza tu tiempo**

Define un horario diario para desarrollar tus actividades, de esta manera no se acumulan.

No te darás cuenta que las has terminado todas



- **Filtra la información que recibes**

Evitar la sobreexposición a noticias que puedan causar temor o angustia.



- **Distraerte**

Distraerte es una acción que puedes realizar y escoger de acuerdo a tus gustos e intereses.

La idea es que cada día dediques un tiempo para crear distracciones.



## REFLEXION FINAL

¿Con qué me quedo el día de hoy ?

“El éxito en la vida no se mide por lo que logras,  
sino por los obstáculos que superas “

