

CUIDANDO MI SALUD MENTAL

Recomendaciones para el autocuidado en la cuarentena
HANNAH KAHN PSICOTERAPIA



SUEÑO

Mantén una rutina diaria cuidando el horario y la calidad de tu sueño, llevando una alimentación sana y balanceada y procurando tener actividad física.

PERSPECTIVA

Si ya te estás poniendo muy preocupado por el futuro pregúntate ¿Qué cosas sí están bajo mi control? ¿Estoy siendo pesimista? ¿Cómo he afrontado otras situaciones difíciles en el pasado?



ALCOHOL

El consumo de alcohol u otras sustancias para enfrentar el estrés puede empeorar problemas en casa al alterar tu capacidad de manejar conflictos de forma adecuada.



NOTICIAS

Hay que tener cuidado con las noticias falsas y obtener la información exclusivamente de fuentes fidedignas. Establece un horario en que vas a informarte sobre lo que está pasando y no te expongas a cosas falsas que solo te van a preocupar más. Si necesitas dejar de escuchar sobre el COVID-19 por un rato, sugiere otro tema de conversación a tus amigos y familiares.



CONEXIÓN

Recibir el apoyo de otras personas con quienes puedes hablar de tus preocupaciones tiene un efecto poderoso y ayuda a manejar mejor el estrés.



RESPIRACIÓN

Inhala profundamente durante 4 segundos haciendo que se infle tu abdomen. Retén el aire cinco segundos y luego exhala sonoramente por 7 segundos. Repite este ejercicio varias veces hasta que estés más tranquilo.



BUEN HUMOR

Escucha algo de música relajante o alegre. La música es una herramienta muy poderosa para influir en el estado de ánimo de las personas. Aprovechala.

Trata de reírte. Busca alguna comedia, cuenta chistes en familia y trata de buscar anécdotas que te saquen carcajadas



VOLUNTARIADO

Si está en tus posibilidades, considera hacer un donativo o hacer trabajo voluntario desde casa. Invertir tu tiempo en ayudar a otras personas te ayudará a sentir productivo y feliz.



TERAPIA

Busca un tiempo para estar solo y descansa. Si sientes que el estrés te está sobrepasando y obstaculiza tu vida diaria, busca ayuda psicológica.

