SALUD MENTAL
ANTE EL COVID-19

Por la emergencia sanitaria que nos aqueja se viven momentos de confusión, temor, dudas. Es normal sentirlo.

Si cada persona se encuentra estable emocionalmente, se proyectará bienestar a quienes están alrededor.

Formas de atender la salud mental y emocional:

- Tener una rutina diaria: Tiempos estables para iniciar el día, ejercitarse, alimentarse, trabajar, realizar tareas cotidianas y descansar
- Practicar ejercicio físico: caminar, bailar, ejercitarse por medio de la web.
- Alimentación saludable: Incrementar la ingesta de frutas y verduras, disminuir carnes rojas, tomar suficiente agua.
- Apagar pantallas y medios electrónicos al menos 30 minutos antes de dormir.
- Limitar la exposición a noticias: Omitir las que no tengan fuente confiable.
- Alejar pensamientos negativos, sustituirlos por los positivos.
- El tiempo libre dedicarlo a: lecturas agradables, dibujar, pintar, escribir, buscar videos de relajación o meditación, iniciar un proyecto personal.

Es importante validar los sentimientos y emociones, externarlos y buscar ayuda si es necesario.

Recuerda que el miedo paraliza, la estabilidad emocional permitirá buscar estrategias para afrontar los nuevos retos.

Ministerio de Salud Costa Rica. (2020). Lineamientos de salud mental y apoyo psicosocial en el marco de la alerta sanitaria por Coronavirus (COVID-19).