



LOS COMUNEROS
Hospital Universitario de Bucaramanga S.A.

**TIPS para cuidar la salud
mental ante la situación del**

COVID - 19



¡Ten presente!



Evite la sobreinformación, podría aumentar su sensación de riesgo y nerviosismo.



Vuelva a la rutina diaria adaptándola a las circunstancias.



Cuide su alimentación y evite el consumo de drogas o alcohol, haga ejercicio.



Identifique y valide las emociones agradables.



Apóyese en las personas de su entorno, puede ayudarle hablar e incluso escribir sobre cómo se siente.



Descanse y duerma lo suficiente, además siga atendiendo su higiene personal cada día siguiendo sus rutinas habituales.



Suelte la ansiedad: Si ya hizo un análisis realista de la situación y también organizó un plan sobre cómo responder, ya puede enfocarse en otras actividades que requieran más atención.

Método de relajación Mindfulness

- Busque un espacio agradable y tranquilo.
- Inhala, mantén la respiración durante 10 segundos, exhala lentamente. Repite esta paso 10 veces.

Esta sencilla práctica te permite reconectar contigo mismo y con tu interior, recuerda que tu salud mental también es importante.