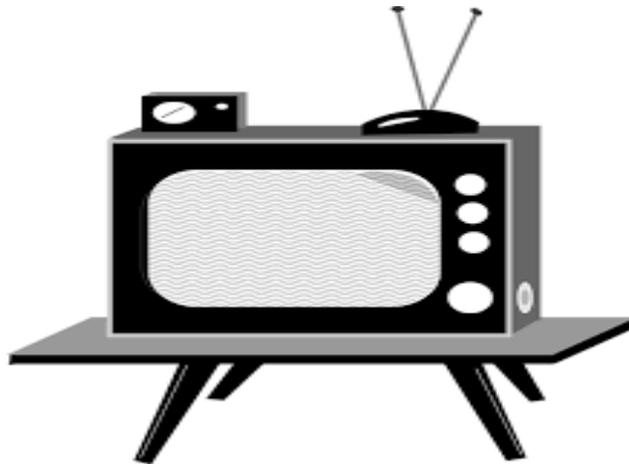


TIPS PARA CUIDAR NUESTRA SALUD MENTAL DURANTE LA CUARENTENA

Aislarte de noticias negativas



Todo lo que debemos saber con relación al virus ya lo sabemos. O si quieres seguir informado sobre lo que sucede respecto a este tema, busca pruebas de realidad y datos confiables, consulta información que ofrecen los expertos calificados como médicos, científicos y autoridades sanitarias.



© Can Stock Photo - csp11197480

No busques información adicional en internet, esto debilitará tu estado de ánimo y puede causar somatización. Es recomendable establecer un horario para el uso de redes sociales.



Evita mandar cadenas o mensajes fatalistas. No todas las personas tienen la misma fuerza mental que tú. Se sugiere apagar el teléfono de vez en cuando para controlar la avalancha de información.

Identificar los pensamientos que generan malestar



Es importante reconocer cuándo y por qué estoy sintiendo determinada emoción y luego actuar sobre el motivo y no sobre el sentimiento en sí. Durante este tiempo de cuarentena procurar siempre tener pensamientos más positivos.

+ Mantener las rutinas o generar una nueva ajustada a la realidad.



Se recomienda mantener horarios para trabajar, de ocio o descanso, de aseo personal y alimentación; sobre todo porque cuando estamos en casa solemos comer de forma compulsiva y desordenada. Las rutinas nos permiten enfocar nuestra atención hacia un objetivo determinado, lo que facilita disminuir la angustia.

EVITAR AL MÁXIMO EL SEDENTARISMO Y TENER LA MENTE OCUPADA.

+ Actividad Física



© CanStockPhoto.com - csp54773381

Establecer un tiempo prudente para realizar actividad física de manera regular. Existen muchos tutoriales en internet para hacer ejercicio en casa. Si no está acostumbrado inicie este proceso de manera ascendente.

+ Mantenga sus contactos, hoy la tecnología lo permite.



© Can Stock Photo - csp30067324

Estar aislado no quiere decir estar incomunicado.

+ Ojo con la alimentación



Procure cumplir con los horarios de alimentación, evite la comida chatarra y excesos de harinas y grasas, prefiera siempre frutas y verduras.

Debemos recordar que mantener la cuarentena es algo que hacemos por el bien común.

Carolina Gaviria Arroyave

Profesional Apoyo Institucional PEEP