

Decálogo de recomendaciones para mantener la salud mental durante la **Cuarentena Por La Vida**



Todos tenemos un gran reto para cuidar nuestra salud mental durante largos periodos de encierro. Por ello te invitamos a seguir las siguientes recomendaciones:

01 Establece normas de convivencia básicas

- Distribuye de forma equitativa las actividades del hogar.
- Es responsabilidad de todos que se reconozca y respete las rutinas y compromisos de los otros.
- Comunica a tiempo las obligaciones de cada uno, de manera que no haya una sobrecarga innecesaria para nadie.



02 Establece una rutina



- Planifica tus compromisos, de modo que correspondan a la jornada de trabajo.
- No te excedas, hacerlo puede afectar tu salud mental y relaciones en casa.
- Desarrolla una rutina física, mental, familiar.

03 Mantén tus hábitos de autocuidado

- ¡No te quedes en pijama todo el día! programa una rutina saludable.
- Aliméntate adecuadamente y duerme en los horarios que usualmente lo haces.
- Controla tu tiempo en pantalla y mantén tus espacios de trabajo ordenados. Esto te permitirá un ambiente positivo y activo.



04 Realiza pausas



Cada dos horas realiza una pausa activa y piensa en otra cosa, con el fin de recuperar energía y moverte.

05 Regula la información

La exposición o búsqueda permanente de información sobre un tema específico puede generar altos niveles de estrés y ansiedad. Establece un horario para informarte sobre las últimas noticias y procura hacerlo a través de medios de comunicación serios.



06 Acuerda actividades conjuntas con tus seres queridos utilizando canales web



- Utiliza canales como Google Meet, Microsoft Teams o Zoom, para cocinar juntos o hacer actividad física desde cada uno de sus sitios de conexión.
- Evita el contacto físico, pero no el emocional. No te desconectes de tu familia y amigos.

07 Realiza actividad física

En Internet podrás encontrar videos o tutoriales para realizar deporte en casa, establece un horario para realizarlos, aprovecha este tiempo en casa para hacerlo en familia.



08 Mantén contacto social



Las redes sociales y la tecnología nos permite estar en contacto con nuestros compañeros de trabajo, recuerda que los demás pueden sentirse como tu, tomar un tiempo para dialogar con ellos es saludable.

09 Encuentra un grupo de apoyo o consulta online

Las situaciones de emergencia pueden ocasionar altos niveles de estrés, ansiedad, angustia y pánico, las emociones como el miedo, la tristeza y la incertidumbre pueden causar estragos en nuestra salud mental, por eso es recomendable buscar apoyo de grupos en línea o consulta con profesionales de la salud mental online, ellos podrán guiarte y ayudarte a comprender y manejar las emociones que experimentes.



10 Meditación, manejo de respiración y práctica de actividades individuales



Pasar tiempo con uno mismo también es importante, recuerda tomar tiempos en los cuales puedas meditar, practicar ejercicios de respiración consiente, escribir, pintar, tocar un instrumento o cualquier otra actividad que te guste.

Por último, recuerda que en la web puedes encontrar libros electrónicos, documentales, cursos online y juegos para cada edad. No olvides escuchar música, relajarte y disfrutar de las actividades que más te gusten.

