

JUNTOS vs. COVID-19

Tips de autocuidado en salud mental durante la cuarentena

En este contexto sentir estrés, ansiedad, angustia y preocupación es natural. Cada quien reacciona diferente a lo largo del tiempo. Date cuenta de cómo te sientes. Cuidar tu salud emocional durante una emergencia te ayuda a protegerte a ti y a tus seres queridos. Cuidarte hoy te protege en el futuro.

1

Organiza tus actividades del día, mantente activo, alerta y enfocado.

- Haz una agenda de las cosas que tienes que hacer.
- Dedica tiempo para hacer lo que te gusta.
- Establece metas diarias.

2

Evita los excesos

- Cuida el consumo de alimentos que deben moderarse.
- Evita el consumo de alcohol, tabaco y café.
- Limita tu exposición a las noticias sobre COVID-19.

3

Maneja tu estrés

- Encuentra una rutina de ejercicio en casa.
- Práctica ejercicios de relajación y respiración.



4

Mantén el contacto con tus seres queridos.

- Si están en casa pasen tiempo juntos.
- Usa medios virtuales para conectarte con las personas.
- Identifica líneas oficiales de ayuda, en casa de sentir peligro en casa.



5

Mantén contacto con la naturaleza desde tu casa.

- Usa espacios de la casa como porches, terrazas, balcones, patios.



6

Cuida la calidad de tu sueño.

- Mantén un horario para dormir y duerme máximo 8 horas.
- Evita el uso de pantallas antes de dormir (celular, televisión, iPad).



7

Presta atención a las experiencias y esfuerzos positivos diarios.

- Valora el esfuerzo que haces para cuidarte.
- Mantén tu mente en el presente y en lo que está a tu alcance para cuidar tu salud física y mental.
- Haz un repaso de las cosas del día que fueron agradables y compártelas.

8

Monitorea tu estado emocional.

- Si tienes algún sentimiento o pensamiento incómodo, trata de verlo desde una perspectiva realista y positiva.
- Si te sientes abrumado por el aislamiento, busca ayuda profesional.
- Usa líneas gratuitas de asesoría emocional 24/7.

Enlaces:

● Centro de Éxito Estudiantil:

<https://drive.google.com/file/d/1Yaitm49LBTFo-kfv5w4croBBCAtblJnW/view?usp=sharing>

● Centro de Salud Integral:

<https://sites.google.com/udem.edu.mx/centrodesaludintegral/p%C3%A1gina-principal>

● Línea Orienta:

<https://udem.orienta-me.com/login.php>

Fuentes:

Cómo sobrellevar los desastres o eventos traumáticos. (2020). Retrieved 27 March 2020, from <https://emergency.cdc.gov/es/coping/selfcare.asp>
Facultad de Psicología de Buenos Aires (2020) Recomendaciones Psicológicas para afrontar la pandemia. Revista UBA Psicología. Retrieved 26 March 2020, from <https://www.psyciencia.com/recomendaciones-psicologicas-para-afrontar-la-pandemia/>
Lloret, Sirerol (2020) Afrontamiento Psicológico del diagnóstico de Coronavirus (Covid -19) Guía Psicología. Edición Española (p.6-21)