ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

BOGOTÁ

Alcaldía Mayor de Bogotá

BOGOTÁ

¿CÓMO PROTEGEMOS NUESTRA SALUD MENTAL ANTE LA EMERGENCIA SANITARIA?

RECOMENDACIONES – MENSAJES CLAVES

BOLETÍN #2. MARZO 2020 – MINISTERIO DE SALUD

BOGOTÁ

“El COVID 19, con el aislamiento social como medida de prevención, nos invita a unirnos y a ser solidarios. Hoy, ser consciente del bienestar colectivo, ¡es un imperativo para todos!”

PRESIDENCIA DE LA REPÚBLICA 2020

BOGOTÁ

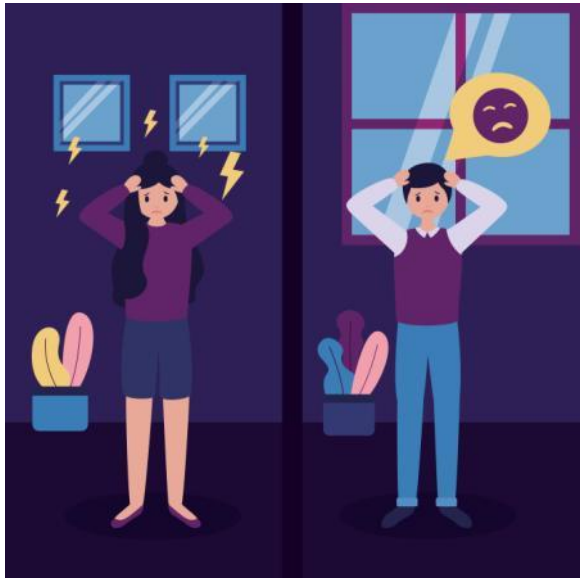
EL NO SABER LO QUE VA A PASAR GENERA INCERTIDUMBRE Y EMOCIONES COMO LA ANSIEDAD:

** Aunque la ansiedad ante situaciones de estrés o de crisis es normal y nos puede ayudar a actuar para resolverlas, el exceso de información y el imaginarse catástrofes aumenta la ansiedad y puede generar pánico. Para evitar esto:*

a) *Informarnos sobre el estado de la emergencia sanitaria (fuentes oficiales y veraces)*

b) *Limitar la búsqueda de información a algunos minutos al día. El estar buscando permanente información da una falsa impresión de control y no permite vivir.*

c) *Reconocer y utilizar las líneas de autoayuda a nivel territorial.*



Designed by gstudioimagen / Freepik

CONTROLAR LO QUE SE PUEDE CONTROLAR. ACEPTAR LO QUE NO ESTÁ BAJO NUESTRO CONTROL:

** Seguir las indicaciones que se han hecho para prevenir el contagio.*

** Cuidar la salud, practicar ejercicio físico una vez al día, comer saludablemente, dormir a la misma hora entre 7 y 8 horas.*

** El buen estado físico prepara al cuerpo para defenderse.*

BOGOTÁ

LA EMPATÍA HACE LA DIFERENCIA:

** Este es un tiempo para cuidarnos y cuidar a los demás. Pensemos que de nuestros actos, puede depender el estado de otras personas, aún si no las conocemos.*

Designed by pch.vector / Freepik

Designed by Makyzz / Freepik

NO MINIMICEMOS NUESTRAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO:

** Somos capaces de enfrentar las situaciones difíciles de la vida.*

** Ante una situación inicialmente devastadora, los miembros de una comunidad frecuentemente muestran mayor nivel de altruismo y cooperación, las personas pueden llegar a experimentar una gran satisfacción por el hecho de poder ayudar a otros.*

** Y es en los pequeños detalles que, tenemos la ayuda en nuestras manos.*

BOGOTÁ

USAR LA OPORTUNIDAD DE ESTAR EN CASA PARA DESARROLLAR ACTIVIDADES DIFERENTES.

** Tratar de que sean distintas.*

** Hacer un programa diario de rutinas para realizar durante el día. Procura hacerlas a la misma hora.*

** Tratar de que las actividades sean de diferentes clases: ejercicio físico, trabajo, recreación como ver TV, contacto social con otros familiares en la casa, cuidado de tu entorno, etc.*

** Tratar de no durar mucho tiempo en cada actividad de tal forma que se tenga la oportunidad de variarlas.*

** Ingresar a la oferta virtual cultural y recreativa (museos, conciertos, entre otros).*

Designed by pikisuperstar / Freepik

CUIDAR NUESTRAS RELACIONES:

** El aislamiento es social y no emocional.*

** Mantener la comunicación con nuestros seres queridos y la comunidad, llamarlos, enviarles mensajes, hacerles saber que todos juntos podemos afrontar la situación.*

BOGOTÁ

MANIFESTAR NUESTRAS NECESIDADES:

* *Pedir ayuda, comentar con otros nuestras emociones y pensamientos, contrastarlos con los de los demás.*

PEDIR APOYO EMOCIONAL:

* *Se puede pedir asistencia por las líneas telefónicas disponibles, líderes sociales o espirituales.*

CREER EN NUESTRAS CAPACIDADES Y EN LAS DE LOS DEMÁS:

* *Es una posibilidad de vivir experiencias positivas, tales como el poder sentirse orgullosos, de detectar nuevas formas de enfrentar la adversidad, ser resilientes y altruistas.*

IDENTIFICAR NUESTRA RED DE APOYO Y LINEAS DE AYUDA:

* *Ante situaciones de riesgo por violencia, es importante contar con alguien de confianza y el número de la Policía del cuadrante y de las rutas de atención para activar una respuesta inmediata.*

Designed by Freepik

BOGOTÁ

EN NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES:

** Ofrecer información relacionada de acuerdo con la edad y ajuste el lenguaje facilitando su compresión, utilice juegos y cuentos si es necesario.*

** Explicar que lo más importante es que el aislamiento no se da por miedo al contagio, sino porque de este modo se protege a las personas más frágiles.*

Designed by Freepik

Designed by macrovector / Freepik

EN ADULTOS MAYORES:

** Ofrecer información relacionada de acuerdo a la edad y ajustes relacionados con limitaciones sensoriales (Visual o auditiva).*

** Mantener las rutinas de autocuidado (Aseo personal, sueño y alimentación).*

** Facilitar mecanismos de orientación (Calendarios y relojes).*

** Evitar la inmovilidad.*

.

Designed by Freepik

BOGOTÁ

Designed by Freepik

GRACIAS