



PÍLDORA INFORMATIVA

8 • ABRIL 2020



Cuida tu bienestar mental

Nuestras vidas han cambiado de pronto y el impacto en cada persona es diferente. Es normal sentir intensas emociones como miedo, tristeza, enfado, sensación de vulnerabilidad y falta de control. Estas emociones pueden ir variando a lo largo de los días.

Es importante centrar nuestras energías en lo que **SI** podemos hacer.

- ✓ *Identifica tus emociones. Intenta no alimentarlas ni dejarte llevar por ellas. Compartirlas con otras personas puede aliviarlas.*
- ✓ *Establecer un calendario de actividades de trabajo, domésticas y de ocio puede ayudar a centrar nuestra energía.*
- ✓ *Es importante mantener las rutinas de sueño, higiene y alimentación y dentro de lo posible realizar alguna actividad física; bailar, hacer estiramientos,...*
- ✓ *Evita estar constantemente recibiendo información y sobre todo huye de los bulos.*
- ✓ *No te aisles, es importante mantener el contacto social.*

Y **recuerda** que con este esfuerzo estamos contribuyendo a parar una enfermedad que puede afectar gravemente a muchas personas. Es importante que valoremos nuestra contribución. **Estamos salvando vidas.**

Es un consejo del



EXCMO. COLEGIO OFICIAL DE ENFERMERÍA
DE CÁDIZ

FUENTES

Ministerio de Sanidad. Gobierno de España

Consejo General de Enfermería

Asociación Española de Enfermería en Salud Mental