



ACTITUD CAMINANTE

ANTE LA CONTINGENCIA NACIONAL

SET N°5: SALUD MENTAL

Dirección de Métodos Educativos



RECOMENDACIONES DE AUTOCUIDADO PARA TU SALUD MENTAL

3 DESTINA UN TIEMPO ★

Para **reconocer** tus emociones que van surgiendo día a día (miedo, tristeza, rabia, confusión, ansiedad) y si deseas puedes **compartirlas** con las personas que estimes adecuado. **Permítete** sentirte mal, deprimido o indiferente.

4 FOMENTA SENTIDO DE COMUNIDAD ★

El **autocuidado** y cuidado de otros es fundamental. Evita **responder** de manera agresiva a la provocación y promueve reacciones **solidarias** en tu entorno.



RECOMENDACIONES DE AUTOCUIDADO PARA TU SALUD MENTAL

1 BUSCA TU ESPACIO ★

De **distracción** y **calma**. Puedes realizar distintas actividades que te den **serenidad** e incluir **compañía** de tus familiares o amigos/as para expresar tus emociones y pensamientos. El compartir con otras personas puede brindarte **alivio** emocional.

2 ES NORMAL ★

Tener cambios **emocionales**, **cognitivos** o cansancio **físico**. Estas son reacciones esperadas frente a situaciones de crisis como la **contingencia** que estamos viviendo.



RECOMENDACIONES DE AUTOCUIDADO PARA TU SALUD MENTAL

5 EVITA SOBREEXPOSICIÓN ★

De los medios de **comunicación**, redes sociales y televisión, con información o **imágenes** que muestren los eventos. Es aconsejable **regular** los horarios y no pasar largas horas en este ejercicio.

6 AL INFORMARTE ★

Opta por **buscar** información sobre lo que está ocurriendo, las **decisiones** tomadas por las autoridades y **recomendaciones** desde fuentes oficiales.





RECOMENDACIONES DE AUTOCAUIDADO PARA TU SALUD MENTAL

7 RESGUARDA TUS RUTINAS *

Lo más normal **posible**, respetando tus hábitos de **sueño**, descansando lo suficiente, manteniendo una buena **alimentación** y dando espacio al **ocio** y **relajación**. En caso de no ser posible actúa con **flexibilidad**.

8 RECUERDA *

- **Realizar** cosas que te hagan sentir bien, útil y solidario.
- **Organizar** tu tiempo y mantenerte ocupado
- Tomar pequeñas **decisiones** cotidianas



ANTORCHA

Como caminantes, son el **FUEGO** que se va forjando en **SOCIEDAD**, siendo participes y constructores de esta. Tu **ANTORCHA** que portas será **LUZ** para otros, inspirando **SERVICIO** para quienes lo necesiten y la voluntad del hombre y mujer para crear un **MUNDO MEJOR**.

