

# JUNTOS CONTRA EL CORONAVIRUS

# **CUIDA TU SALUD MENTAL**

## Decálogo

### 1 Evita la sobreinformación

Hay mucha información falsa y alarmista en redes: consulta las recomendaciones del sector salud una vez al día en [coronavirus.guanajuato.gob.mx](https://coronavirus.guanajuato.gob.mx)

### 2 Usa la tecnología

Una videollamada te permitirá estar cerca de tus seres queridos. Platica con tus grupos en redes sociales y actívate físicamente media hora al día.

### 3 Ayúdense en casa

Cuida la armonía, hagan un "Acuerdo de paz" firmado por toda la familia para mejorar la tolerancia, la negociación y el respeto. Platiquen si alguien necesita tomar un respiro.

### 4 Identifica las fases de riesgo

Conocer cuáles son los cuidados que debes tomar en cada etapa, disminuye la ansiedad.

### 5 Construye tu red de apoyo

Ubica quiénes podrán ayudarte en caso de enfermarte e identifica un lugar en tu casa para un posible aislamiento. Piensa también en quién puede necesitar de tu ayuda.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

### 6 Piensa en positivo

Recuerda que la situación es temporal. Si te quedas en casa, estás ayudando a tu bienestar, al de tu familia y al de la sociedad. Si necesitas hablar sobre tus emociones llama al **800 290 0024**

### 7 Planea una rutina diaria

Esto te ayudará a mantener orden en la familia, que todos participen en actividades del hogar, haz un plan y ponlo en un lugar visible.

### 8 Involucrar a las niñas y a los niños

Créales una rutina, explícales de manera sencilla cómo cuidarse y déjalos que se expresen. Alienta sus logros en las tareas de la casa.

### 9 No juzgues

Las personas afectadas merecen comprensión, seamos respetuosos y apoyemos porque todos estamos expuestos a enfermarse.

### 10 Reconoce y expresa tus emociones

Si sientes enojo, frustración, irritabilidad, intolerancia, tienes conflictos familiares, desánimo y ansiedad por más de dos semanas busca ayuda profesional en la línea **800 290 0024** o en [dinamicamente.mx](https://dinamicamente.mx)

¡Contamos contigo!

#UnidosSomosGrandeza



Infórmate: 800 627 2583 y 800 004 4800

Consulta la página: [coronavirus.guanajuato.gob.mx](https://coronavirus.guanajuato.gob.mx)

