



## Consideraciones de **salud mental** durante el brote de COVID-19

¡Cuidarnos es obra de todos!

1.

Evite atribuir la enfermedad a personas de un país o etnia. Sea **empático** con los afectados, de cualquier país.

2.

No se refiera a las personas con la enfermedad como "casos" o "enfermo de COVID-19". Son **"personas que tienen COVID-19", "personas que están siendo tratadas por COVID-19" o "personas que se están recuperando de COVID-19"**. Las personas con la enfermedad no han hecho nada malo.

3.

**Evite mirar, leer o escuchar noticias que le causan ansiedad o angustia.** Busque información principalmente para tomar medidas prácticas, para protegerse usted y sus seres queridos. Busque actualizaciones de información en momentos específicos.



4.

La constante e inmediata información en redes sociales pueden hacer que se sienta preocupado. **Recopile información a intervalos y de fuentes oficiales** (OMS, Dirección del Trabajo, Ministerio de Salud o mutualidades) para distinguir hechos de rumores.



5.

**No estigmatice, ni realice comentarios negativos al personal de salud.** Realce la labor de los trabajadores de la salud que apoyan a las personas afectadas con COVID-19 en su comunidad.

6.

Evite pensar en que esto es una exageración, cumpla con todas las medidas de cuidado y responsabilidad propia ante el posible contagio. **Protéjase y apoye a los demás. Ayudar a otros** en momentos de necesidad puede beneficiar a tanto a la **persona** que recibe apoyo y como al que ayuda.





# Recomendaciones para el manejo de la **salud mental**

¡Cuidarnos es  
obra de todos!



1. **Pensar constantemente** en la enfermedad puede hacer que aparezcan o se acentúen **síntomas que incrementen su malestar emocional**.
2. **Reconozca sus emociones y acéptelas**. Si es necesario, comparta su situación con las personas más cercanas a usted para encontrar la ayuda y el apoyo que necesita.
3. **Informe a sus seres queridos de manera realista**. En el caso de menores o personas especialmente vulnerables como ancianos, no les mienta y proporcione explicaciones veraces y adaptadas a su nivel de comprensión.
4. **Evite la sobreinformación**, estar permanentemente conectado no le hará estar mejor informado y, por el contrario, aumentará su sensación de riesgo y nerviosismo innecesariamente.
5. **Contraste la información que comparta**. Si usa redes sociales para informarse, procure hacerlo de fuentes oficiales.



## Autocuidado

1. Mantenga una actitud **optimista y objetiva**. Es fuerte y capaz.
2. Lleve a cabo los **hábitos adecuados de higiene**, pero no se obsesione. Evite hablar permanentemente del tema.
3. **Apóyese en su familia y amigos**.
4. **Ayude a su familia y amigos** a mantener la calma y a tener un pensamiento **POSITIVO** a cada situación.
5. **No contribuya a dar difusión a noticias falsas**. No alimente su miedo ni el de los demás.
6. Procure hacer vida normal y continuar con sus rutinas. **SIN SALIR DE SU CASA** si es posible.
7. **Tenga cuidado con las conductas de rechazo, estigma y/o discriminación**. El miedo puede hacer que nos comportemos de forma impulsiva, rechazando o discriminando a ciertas personas.

