

Cuidando la **Salud Mental** durante la **Pandemia por COVID-19**



El constante miedo, preocupación, incertidumbre y los factores de estrés en la población durante el brote de COVID-19, pueden tener consecuencias en la salud mental a largo plazo en las comunidades, familias y personas vulnerables.

Factores de Estrés



Miedo a enfermarse y fallecer.



Impotencia por no poder proteger a seres queridos.



Perder el sustento, el trabajo.



Estar separado de la familia y amigos.



Sensación de desamparo, soledad y depresión.

Recomendaciones

- Mantener redes de relaciones sociales (por teléfono, por ejemplo).
- Crear y mantener rutinas diarias, incluido el ejercicio regular, tareas domésticas y otras actividades como cantar y bailar.
- Continuar con rutinas habituales de sueño y alimentación saludable.
- Prestar atención a tus necesidades y sentimientos en periodos de estrés.
- Tomar momentos de descanso de noticias y evitar rumores.

