

# Consejos y recursos para la salud mental durante el brote de COVID-19<sup>1</sup>

---

## INFORMATION

Información actualizada sobre la enfermedad coronavirus (COVID-19) para nuestra comunidad

Todos nos hemos visto afectados a medida que el brote de COVID-19 continúa propagándose por nuestra comunidad. A nivel práctico, el cierre de escuelas, gimnasios y restaurantes ha alterado nuestras vidas y ha obligado a la mayoría de la gente a practicar distanciamiento social o incluso cuarentena en sus hogares.

Para muchos de nosotros, el impacto de la pandemia es similar a una experiencia traumática prolongada y puede afectar nuestro bienestar emocional. Nuestras rutinas cotidianas y las reglas que seguimos ya no están vigentes. El estilo de vida normal en un mundo relativamente seguro y estable ahora se sienten inestables. ¿Qué podemos hacer cuando nuestra

---

<sup>1</sup> Disponible en red: <https://www.inglewoodhealth.org/consejos-y-recursos-para-la-salud-mental-durante-el-brote-de-covid-19>

## **CONSUMER HEALTH, PUBLIC NOTICE, SERVING OUR COMMUNITY**

Coronavirus Disease (COVID-19) Updates for Our Community

## SERVICES

Behavioral Health and Psychiatry

forma de vida normal se ve alterada y nuestro sentido de seguridad se ve interrumpido?

Mantener el bienestar físico

Existe una estrecha relación entre nuestra salud mental y física: cuando un área de nuestra salud sufre, también sufre la otra. Estas son algunas de las mejores herramientas para combatir la experiencia de una situación traumática:

- **Dormir lo suficiente:** Dormir es a menudo una de las primeras acciones de cuidado personal que se realizan cuando uno está bajo estrés, pero es esencial para mantener la mente aguda y las emociones en balance.
- **Hacer ejercicios:** El ejercicio tiene un impacto positivo inmediato en el estado de ánimo y puede ayudar a reducir los sentimientos de estrés y ansiedad. Tomar 15 minutos para caminar, estirarse y mover el cuerpo es una forma muy rápida de lograr los beneficios del cuidado personal.
- **Comer bien:** Durante los momentos de estrés y ansiedad es fácil caer en hábitos alimenticios negativos, pero para protegernos y aprovechar los beneficios de la conexión entre el estado de ánimo y la alimentación es importante comer regularmente y comer alimentos sanos. Esto nos protege tanto emocional como físicamente.

Otras acciones de cuidado personal que puede tomar

El cuidado personal es esencial. Requiere de pensamiento y compromiso. Haga un plan para cuidarse y protegerse con un enfoque en algunos de los puntos fundamentales del bienestar.

Además de dormir lo suficiente, hacer ejercicios y alimentarse bien, estos son algunos consejos de cuidado personal para practicar:

1. Pruebe una aplicación digital de bienestar (meditación, conciencia plena).
2. Estar en el AHORA. (Cuando nuestras mentes vagan y el miedo se apodera, regrese al presente).
3. Practique el diálogo interno positivo. "Esto es temporal". Reconozca que aunque hay incertidumbre, esta situación no durará para siempre. "Te adaptarás, sanarás y nos recuperaremos".
4. Acoja las distracciones positivas: ver un programa de televisión, escuchar música, hojear una revista.
5. No se convierta en adicto a las noticias, que puede alimentar la ansiedad sin beneficio. ¡Apáguelas!
6. Conéctese con otras personas a través de la tecnología. ¡Llame, envíe mensajes de texto o use FaceTime!
7. Tome descansos durante el día.