



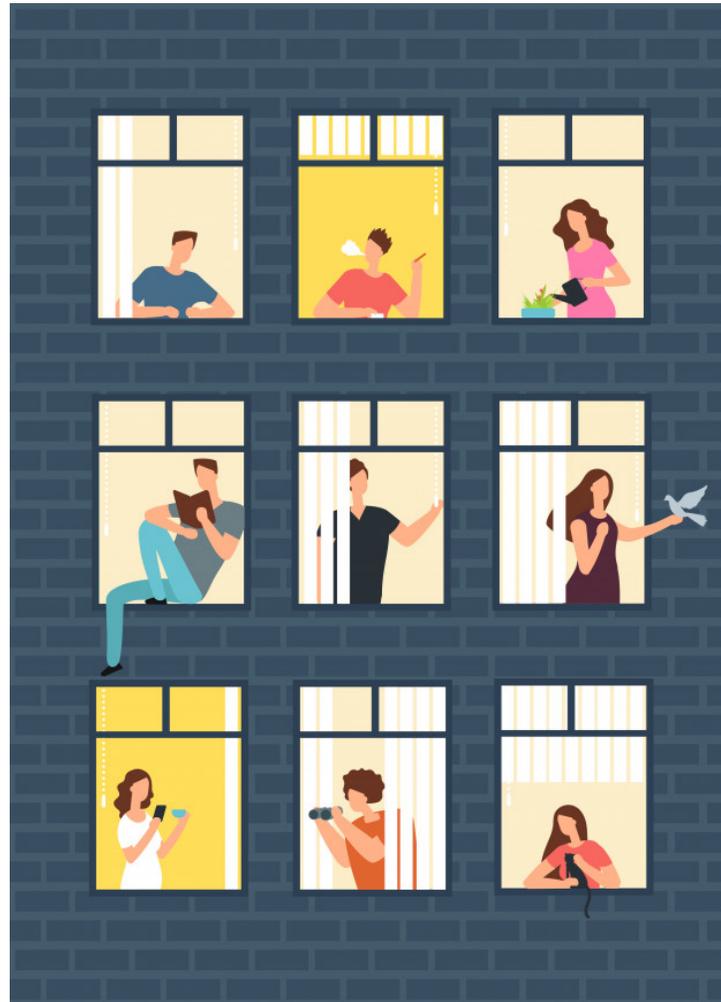
**ESFORSE**  
**DEPARTAMENTO DE EVALUACIÓN E**  
**INVESTIGACIÓN ACADÉMICA**  
**SECCIÓN DE INTERVENCIÓN**  
**PSICOLÓGICA**



# PREVENCIÓN DE LA SALUD MENTAL POR EMERGENCIA SANITARIA



# PARA LAS PERSONAS QUE ESTÁN EN CASA



**Mantenga conexión con sus seres queridos y trate de continuar sus rutinas diarias.**



**En momentos de estrés ponga atención a sus propias necesidades y sentimientos.**



**Realice actividades que le gusten y que le relajen.**



**Honre a las personas que trabajan en la emergencia sanitaria: personal de salud, higiene, seguridad, riesgo, alimentación, entre otros.**



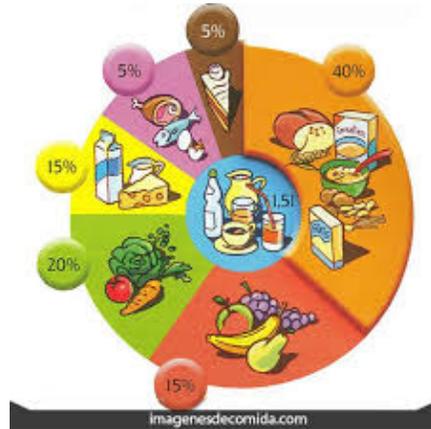
shutterstock.com • 669987838



© CanStockPhoto.com - csp55677964



# Coma saludable.



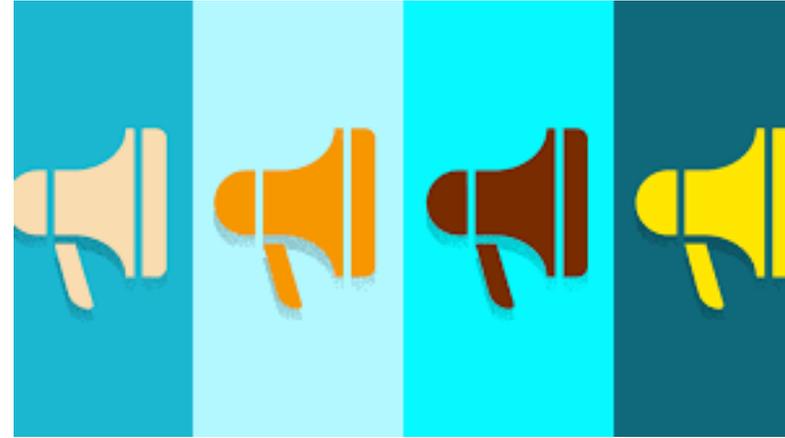
# Organice su tiempo.



# Duerma en sus horas habituales.



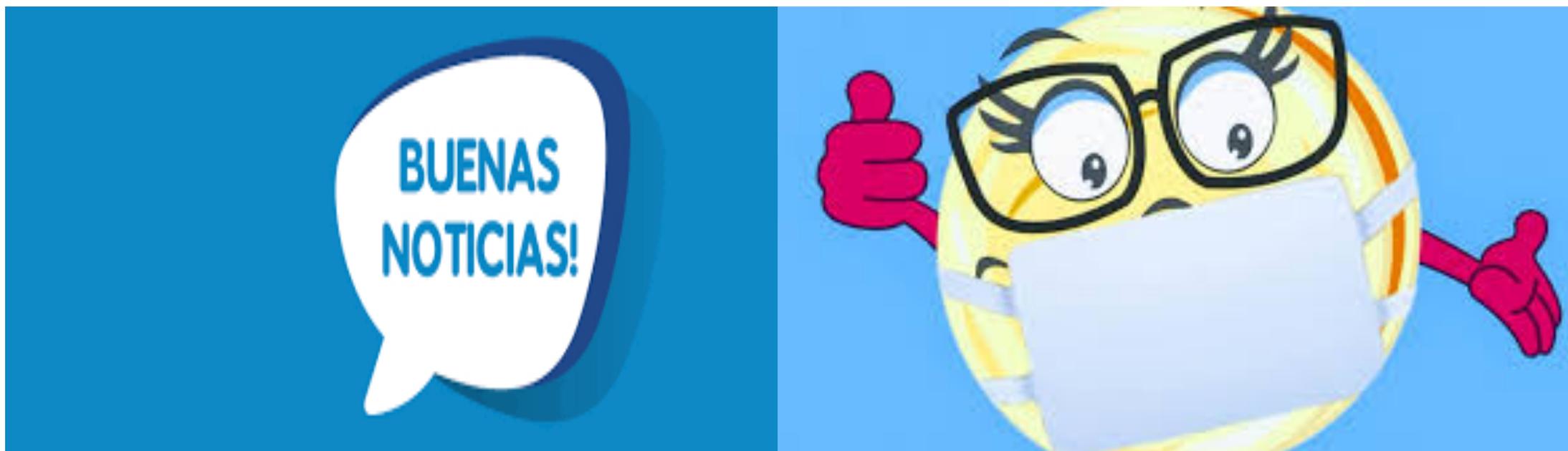
**Reciba información oficial una vez al día en medios de comunicación oficiales.**



**Sea empático con las personas que dan positivo al coronavirus.**



**Comparta historias y experiencias positivas de personas que se han recuperado de la emergencia sanitaria.**



# PARA CON LOS NIÑOS QUE ESTÁN EN CASA



**Bríndeles un ambiente donde se sientan seguros y que reciben el apoyo para poder expresar sus emociones. Para esto, pueden realizar actividades como jugar y dibujar.**



**Trate que los menores estén cerca de sus padres y familia. Si toca que se separen en ocasiones, mantengan la comunicación con ellos.**

**Mantenga una rutina diaria, sobre todo ahora que muchos están en casa, que incluya socialización, juegos y aprendizaje.**



**Enséñeles de qué se trata la emergencia sanitaria con honestidad e información apropiada y respondiendo a sus preguntas. Ellos observan el comportamiento de los padres y cómo estos manejan sus emociones.**

# PARA CON LAS PERSONAS DE LA TERCERA EDAD QUE ESTÁN EN CASA



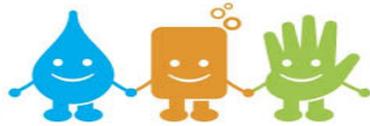
**Pueden sentir ansiedad ya que muchos no pueden recibir visitas por ser los más vulnerables. Recomiendan explicarles de qué se trata el brote y cómo reducir el riesgo de infección de una manera respetuosa. Pueden hacerlo a través de dibujos o por escrito.**



# PARA EL PERSONAL INVOLUCRADO EN LA EMERGENCIA SANITARIA



**Es normal sentir estrés en una situación como la que se viven en el momento; por eso, es importante tratar de descansar durante el cambio de turnos, comer lo suficiente y saludable, y hacer algún tipo de actividad física.**



**Trate de estar conectados con sus familiares y seres queridos a través de medios digitales. También con aquellos colegas en los que confíe.**



**Tener buena comunicación con su equipo de trabajo para que puedan monitorizar de forma adecuada los turnos de cada persona; además, conozcan donde están los servicios de apoyo psicológico y de salud mental en sus lugares de trabajo.**



**QUÉDATE  
EN CASA**

**MSP ESPAÑA  
DRA. MG. L.E.C.U.**