



La salud
es de todos

Minsalud

RECOMENDACIONES PARA LA PROMOCIÓN DE LA CONVIVENCIA Y LA SALUD MENTAL DURANTE EL BROTE DE COVID-19.

Dimensión Convivencia Social y Salud Mental
Marzo 2020

MENSAJES CLAVES

1. **La empatía hace la diferencia:** Piensa en tu vulnerabilidad, tu bienestar y el de los demás.
2. **Atiende las indicaciones:** El aislamiento social, el autocuidado y solidaridad son las mejores estrategias en salud pública para hacer frente a la situación.
3. **Las emociones son respuestas normales a las situaciones de estrés o crisis:** El “pánico” no es la mejor opción, te impide ver las cosas de una manera objetiva, ¡respira!, concéntrate en tu emoción:
 - a) Tómate un minuto para percibir lo que siente al pensar.
 - b) Toma otro minuto para aceptar tus emociones y déjalas habitar en ti.
 - c) Cierra los ojos y concéntrate SOLO en tu respiración por 2 minutos.
 - d) Permite que la respiración rítmica y cíclica invada todo tu cuerpo/ser.
 - e) Continúa con tu rutina y repite este ejercicio las veces que lo requieras.
4. **Reconoce y utiliza las líneas de autoayuda** a nivel territorial (ver anexo).
5. **Infórmate de fuentes oficiales y veraces.**
6. **Ten una rutina en casa** en la temporada de aislamiento. Cuida tu sueño y alimentación.
7. **Aprovecha el tiempo.** Realiza actividad física en casa. Ingresa a la oferta virtual cultural y recreativa (Museos, conciertos, entre otros).
8. **Cuida tus relaciones:** Mantén la comunicación con tus seres queridos y comunidad, llámalos, envíales mensajes, hazles saber que todos juntos podemos afrontar la situación.
9. **Manifiesta tus necesidades:** Pide ayuda, comenta con otros tus emociones y pensamientos, contráctalos con los de los demás.
10. **Pide apoyo emocional:** Puedes pedir asistencia por las líneas telefónicas disponibles, líderes sociales o espirituales, puedes solicitar atención a los servicios de salud.
11. **En niñas, niños y adolescentes: Ofrezca información relacionada de acuerdo a la edad y ajuste el lenguaje facilitando su comprensión,** utilice juegos y cuentos si es necesario. Explique que lo más importante es que el aislamiento no se da por miedo al contagio, sino porque de este modo se protege a las personas más frágiles.
12. **En adultos mayores: Ofrezca información relacionada de acuerdo a la edad y ajustes relacionados con limitaciones sensoriales** (Visual o auditiva). Mantenga las rutinas de autocuidado (Aseo personal, sueño y alimentación). Facilite mecanismos de orientación (Calendarios y relojes). Evite la inmovilidad.
13. **Cree en tus capacidades y las de los demás.** Es una posibilidad de vivir experiencias positivas, tales como el poder sentirse orgullosos de detectar nuevas formas de enfrentar la adversidad, ser resilientes y altruistas.

Ante una situación inicialmente devastadora los miembros de una comunidad frecuentemente muestran mayor nivel de altruismo y cooperación. Las personas pueden llegar a experimentar una gran satisfacción por el hecho de poder ayudar a otros. Y es en los pequeños detalles que tenemos la ayuda en nuestras manos.

¡Quédate en casa y lava las manos!