

# Tips que te ayudarán a equilibrar tu salud mental ante la situación del COVID-19



Reconoce la ansiedad como sentimiento pero no te dejes llevar por ella.



Controla el deseo de buscar información de forma obsesiva. Revisa medios, máximo una vez al día.



Realiza actividades que te motiven con tus propósitos de vida.



Conéctate con personas importantes para ti y habla de tus sentimientos.



Retoma planes aplazados.



Vuelve a tus hobbies o aquello que más disfrutes.

# Previene la ansiedad de la siguiente manera:

1.

**Duerme bien.**

2.

**Come bien.**

3.

**Realiza rutinas de ejercicio o meditación.**

4.

**Evita el consumo de alcohol, tabaco y drogas.**

**\*Si tienes tendencia a la ansiedad, o un trastorno mental y crees que lo necesitas, consulta con un profesional en salud mental.**



Fuente: Asociación Colombiana de Psiquiatría





FUNDACIÓN  
VALLE DEL LILI

Excelencia en Salud al servicio de la comunidad

## ¿Qué puede hacer para cuidar su salud mental?

1.



Descanse de leer, ver o escuchar noticias, incluyendo las redes sociales. Escuchar todo el tiempo acerca de la pandemia puede ser tensionante.

2.



Cuide su cuerpo: Tome respiraciones profundas, haga estiramientos y medite.

3.



Procure alimentarse de forma balanceada y saludable, realice ejercicio en casa de forma regular, duerma lo suficiente y evite el consumo de alcohol y drogas.

4.



Dedique tiempo para relajarse y realizar actividades placenteras (pintar, leer un libro, practicar juegos de mesa, etc).

5.



Conéctese y hable con personas de confianza acerca de sus preocupaciones y sentimientos.



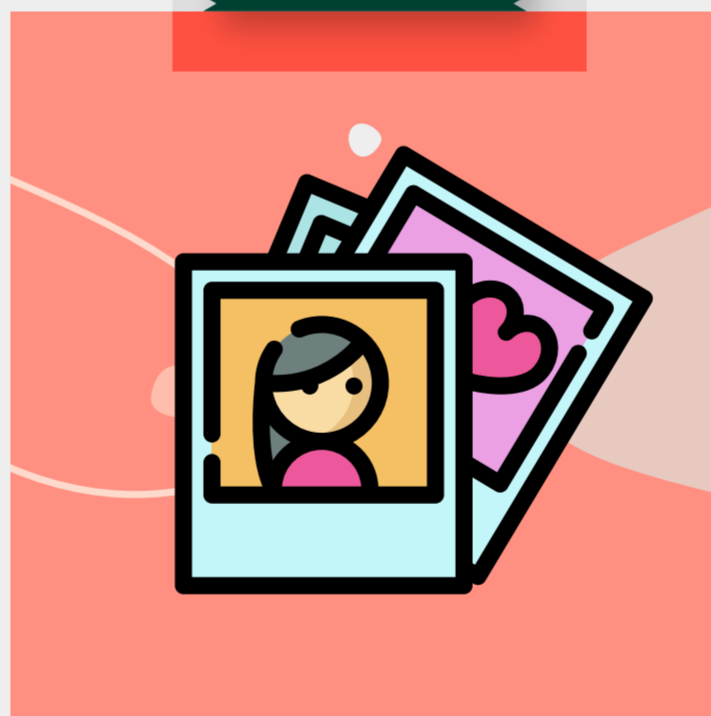
FUNDACIÓN  
VALLE DEL LILI

*Excelencia en Salud al servicio de la comunidad*

**Aprovecha este tiempo en casa y realiza actividades placenteras como:**



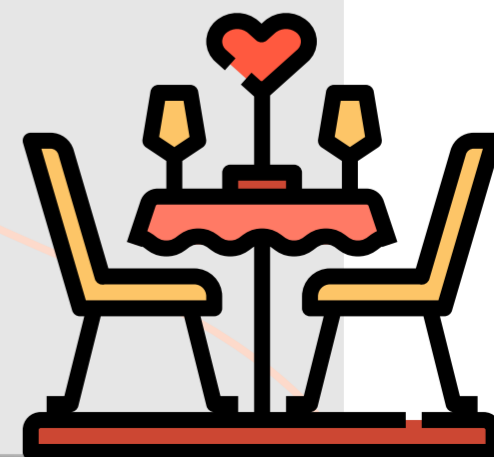
**Pintar, colorear mandalas o hacer manualidades.**

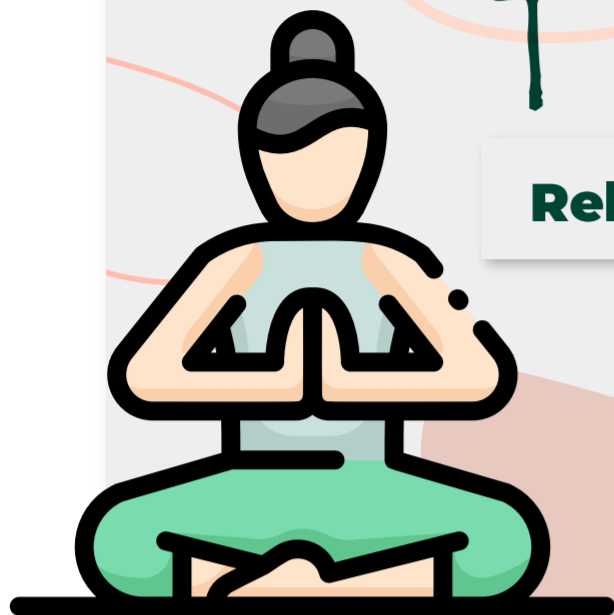


**Ver fotografías**

3.

**Tener una cita romántica en casa.**





4.

**Relajarse.**



**Escuchar música.**

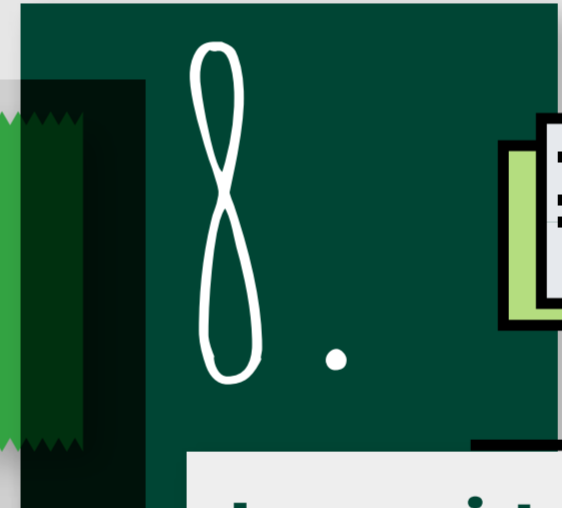


**Asolearse en la terraza de la casa.**



7.

**Ver series.**



8.

**Leer revistas periódicos o libros.**



9.

**Cocinar recetas nuevas.**

10.

**Hacer una reunión virtual con familiares o amigos.**



**#cuidatusaludmental**