

# SU SALUD MENTAL ES TAN IMPORTANTE COMO SU SALUD FÍSICA

**Cuidando la salud mental del personal sanitario durante la pandemia de la COVID-19**

**Sentirse bajo presión es una experiencia que usted y muchos de sus colegas probablemente estén viviendo**

## RECOMENDACIONES DE AUTOCUIDADO

1. Cuide sus necesidades básicas, no ponga en riesgo su salud mental y física
2. Entienda que tomar un descanso adecuado y pausas activas le ayudarán a sentirse mejor
3. Apóyese en sus compañeros para aumentar la capacidad de resolver problemas y así generar una sensación de logro
4. Mantenga el contacto con sus seres queridos, ellos son un sostén fuera del sistema de salud
5. Es normal sentir estrés ante situaciones nuevas o desconocidas, sin embargo no debemos permitir que nos domine o paralice. Si esto ocurre busque atención de salud
6. Identifique las noticias falsas y evítelas
7. Comparta sus emociones con personas que le transmitan seguridad y confianza



## APOYE CON ESCUCHA ACTIVA

**Escuchar es la parte más esencial de la comunicación de apoyo.**

**Aprenda a escuchar:**



**Con cuidado,  
mostrando  
respeto y empatía**



**Dando a la  
persona toda  
su atención**



**Escuchando  
genuinamente sus  
preocupaciones**



**#PrimeraAyudaPsicológica**