

Cuido mi salud mental cuando...

SI ME CUIDO, NOS CUIDAMOS TODOS
#CUIDARLAVIDA



Frente al COVID-19
Quitemosle la corona, lávate las manos!!



Piénsalo con amor y no con miedo, es una oportunidad de cambio. Así fortaleceremos nuestras defensas.



“Todos tenemos dos elecciones: estar llenos de miedo o llenos de amor”

Albert Einstein







Inhala por la nariz hasta llenar completamente tus pulmones de aire... imagina que con cada molécula de oxígeno te llenas de energía... mantén el aire por unos segundos... y exhala lentamente... cada que exhales imagina como sale lo negativo y se libera la tensión de tu cuerpo.






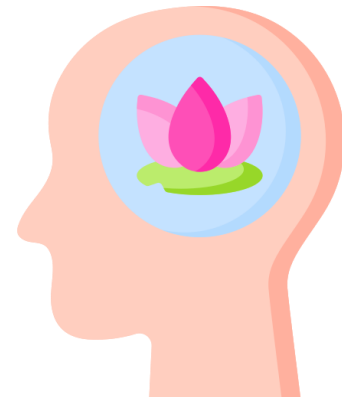
Como puedo disminuir mi ansiedad

Como puedo disminuir mi ansiedad



-  Evita o disminuye el consumo de bebidas estimulantes (Café, té negro, bebidas oscuras).
-  Organiza tu sueño (la hora de acostarse y la hora de levantarse, evita las siestas).
-  Evita saturarte y saturar a otros de información, noticias, cadenas, redes sociales.
-  Organiza un horario de actividades.

-  Busca un espacio y tiempo para ti.
-  Identifica las emociones y sentimientos que estas sintiendo, compártelos con alguien cercano o de tu confianza.
-  No dudes en buscar ayuda si la necesitas.



Cuido mi salud mental cuando

- ✿ Creo una rutina o habito real y posible de cumplir.
- ✿ Respeto los horarios de descanso y sueño.
- ✿ Mantengo una alimentación balanceada.
- ✿ Práctico mínimo 20 minutos de ejercicio o meditación.
- ✿ Mantengo el contacto con amigos y seres queridos.
- ✿ Me informo, pero evito ver o buscar noticias e información todo el día.



“El ser humano sabe hacer de los obstáculos nuevos caminos, porque a la vida le basta el espacio de una grieta para renacer”
Ernesto Sábato.

Cuido mi salud mental cuando

Organizo mis actividades



Entre semana

- Me levanto a la misma hora.
- Me baño y me organizo para mis tareas del día.
- Desayuno, almuerzo y una comida ligera.
Participo de las diferentes actividades programadas (clases virtuales, reuniones de grupo, preparación de clases. . .).
- Ayudo con las actividades de mi hogar.
Finalizo las actividades académicas pendientes o participo de las clases o actividades de la tarde.
- Hago 20 minutos de ejercicio o meditación.
- Me preparo para dormir.



El fin de semana

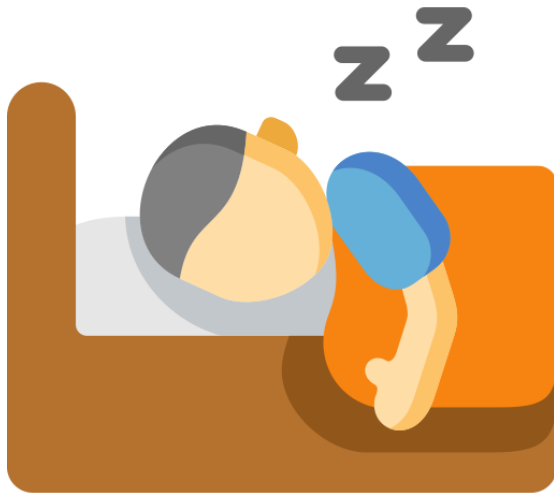
- Se vale dormir un poco más.
- Evito pasar todo el día en pijama.
- Desayuno, almuerzo y una comida ligera.
- Ayudo con las actividades de mi hogar.
Genero un espacio para mi (ejercicio, meditación, música, vídeo juegos, chat- videollamadas con amigos y seres queridos . . . Es hora de hacer un postre o retomar esa actividad que hace mucho el tiempo no te permitió hacer).
- Busco un espacio para compartir con mi familia.
- Me preparo para dormir.

NO OLVIDES SONREIR!!!

Cuido mi salud mental cuando

Cuido mi sueño

- 🌸 Respeto la hora de levantarme y la hora de ir a dormir.
- 🌸 No permanezco en pijama durante el día "esta es para dormir".
- 🌸 Procuro mantener mi sueño por 6 horas seguidas.



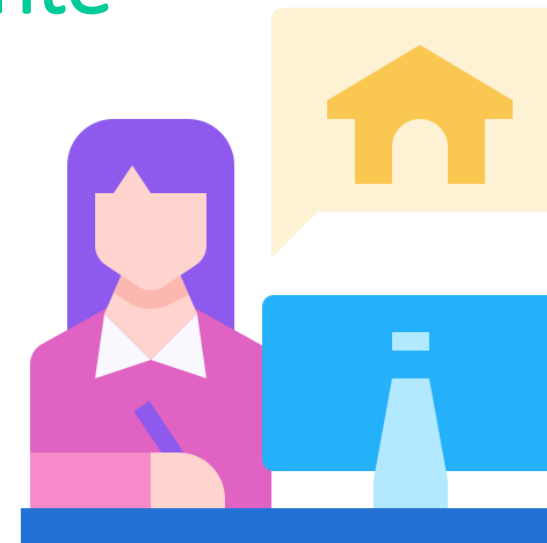
- 🌸 Ceno algo ligero por lo menos una hora antes de ir a dormir.
- 🌸 Evito la luz, incluida la del celular antes de ir a dormir.
- 🌸 Hago un ritual del sueño que permita a mi cuerpo prepararse para ir a dormir.



Cuido mi salud mental cuando

Me informo responsable-mente

- 🌿 Minimizó el contacto con información que me
- 🌿 produzca estrés, ansiedad o me angustie.
- 🌿 Busco información de fuentes oficiales y confirmadas.
- 🌿 Evito buscar noticias e información todo el día, programo un horario máximo dos veces al día.



- 🌿 No compartas audios, cadenas o vídeos anónimos, mucho menos rumores.
- 🌿 Evito saturarme y saturar a otros de información. Comparto información positiva, diferente, creativa.

Cuido mi salud mental cuando

Para ejercitarse

- <http://bienestar.bogota.unal.edu.co/redes/2020/03mar/04vitalizate.png>
- <http://medicina.bogota.unal.edu.co/agenda/item/1146-clases-grupales>
- <http://gymvirtual.com>
- <https://www.vitonica.com/entrenamiento/novato-total-asi-puedes-entrenar-casa-para-empezar-a-ponerte-forma>

Me informo

- <http://enfermeria.bogota.unal.edu.co/menu-principal/investigacion/cuidar-la-vida/>
- <https://agenciadenoticias.unal.edu.co/detalle/article/encuentros-pedagogicos-para-adaptarse-a-la-virtualidad.html>
- <http://medicina.bogota.unal.edu.co/coronavirus/conceptos>
- <https://clasesremotas.unal.edu.co/>
- <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses>

Atención psicológica

- WhatsApp: 304 483 8509
- <https://www.facebook.com/UNAL.SAP/>
- <http://www.humanas.unal.edu.co/2017/extension/servicio-de-atencion-psicologica>
- Línea 106 de la Secretaría Distrital de Salud, donde podrá recibir ayuda, intervención psicosocial y/o soporte en crisis no presencial. También está a disposición el chat de WhatsApp -300 754 8933

Yoga - Meditación



- <https://youtu.be/uCc8sjgsExg>
- <https://www.youtube.com/channel/UCafCcyxcBkewlniNAVfjwzA>

