

# **Estrategias Para La Salud Mental Para Lograr La Distancia Social Durante el Virus de Corona (Corona Virus)**

Estrategias y Sugerencias han sido tomadas del artículo escrito por el Dr. Guiseppe Raviola, Director de Salud Mental.

## **10 Estrategias Importantes**

1. Use la tecnología para conectarse con sus seres queridos y amistades.
2. Comience a crear rutinas nuevas pero no sean demasiados exigentes.
3. Haga ejercicio o algún tipo de actividad física diariamente.
4. Lea, aprenda algo nuevo y limite el uso de la red.
5. Evite lo negativo. Asegúrese que el tiempo familiar sea positivo.
6. Si vive acompañado, salga afuera un rato, pero no se mantenga aislado.
7. Medite y trate de relajarse.
8. Dedique tiempo a sus pasatiempos favoritos si es posible durante esta situación.
9. Limite el tiempo de ver la televisión y las noticias en la red.
10. Practique la higiene diariamente. Es importante bañarse todos los días y lavarse las manos con frecuencia.

## **Recuerde:**

1. La situación eventualmente mejorará y volverá a su normalidad.
2. La mayoría de las personas son buenas y en la unidad esta la fuerza.
3. Se fuerte! Usted ha podido sobrevivir situaciones difíciles. Esta situación es otra.
4. El sentido del humor le ayudara a combatir esta situación inesperada.
5. Si padece de pensamientos obsesivos o compulsivos relacionado a este virus, recuerde que la ansiedad es normal en éste tipo de situación. La mente a veces nos traiciona. Respire profundo y concéntrese en lo positivo.
6. Concéntrese en el momento y en el día presente y despreocúpese de lo que pasara en los siguientes días y meses.

**V I N F E N**

**Transforming Lives Together / Unidos Transformando Vidas**