

## CONSEJOS PARA CUIDAR LA SALUD EMOCIONAL DE LOS PROFESIONALES EN RELACIÓN CON COVID-19

### 1. Objeto

Con los siguientes consejos te ofrecemos una serie de rutinas a incorporar para cuidar tu salud emocional.

**Te animamos a cuidarte. La salud empieza en ti.**

### 2. Consejos.

- **Cuídate:**
  - Descansa, duerme y come de manera saludable.
  - Integra la actividad física en tu vida diaria: realiza ejercicios físicos suaves, alternados con relajación.
  - Mantén unas rutinas diarias fuera del trabajo.
- **Reconoce tus emociones:**
  - Permitirte sentirte mal, deprimido o indiferente, son reacciones normales ante la situación actual.
  - Permítete sentirte bien, alegre ante noticias positivas. También son reacciones normales, no lo consideres como algo egoísta.
  - Busca compañía y habla. Compartir sentimientos y pensamientos con otros te ayudará.
  - No busques refugio en el alcohol y otras drogas.
  - Permítete pedir ayuda para regular y normalizar tus emociones si te sientes desbordad@
- **Desconecta:**
  - Dedícate un tiempo para ti todos los días: lee, escucha música, juega con tus hijos, etc.
  - Limita la exposición a la información que ofrecen los medios de comunicación sobre coronavirus.
- **Conéctate:**

Mantén contacto con tu familia y amigos. Las nuevas tecnologías nos permiten sentirnos cerca: video llamadas, etc.

  - Habla con tus compañeros y busca su apoyo.

**Estamos para ayudarte. Cuéntanos que te preocupa.**  
**impresionafbva@gmail.com**

