



|   |   |  |
|---|---|--|
|  |  | Liceo "Sara Blinder"<br>Dirección de Convivencia Escolar<br><b>ORIENTACIÓN</b><br>2020 |
|---|---|--|

Desde el inicio del brote del coronavirus la población empezó a atravesar un momento de incertidumbre y de dudas que poco a poco puede afectar la salud mental de las personas; principalmente de aquellas que sufren de ansiedad u otro tipo de comportamientos como trastorno obsesivo-compulsivo (TOC).

Por este motivo, es importante que en medio de la crisis que enfrenta el mundo, las personas tomen ciertas medidas, no solo para cuidar su salud física y evitar la propagación del coronavirus; pero también su salud mental y el estrés que la situación podría generar.

Es por esto, que la Organización Mundial de la Salud (OMS) dio a conocer una lista de recomendaciones hecha por su Departamento de Salud Mental para ayudar a las diferentes comunidades a cuidar su bienestar mental y psicológico durante el brote del COVID-19.

### **CONSEJOS PARA LA POBLACIÓN EN GENERAL:**

- ✓ Mantén conexión con tus seres queridos y trata de continuar tus rutinas diarias. Puedes lograr seguir en contacto a través de las redes sociales, las videoconferencias y llamadas telefónicas.
- ✓ En momentos de estrés pon atención a tus propias necesidades y sentimientos. Realiza actividades que te gusten y que te relajen.
- ✓ Haz ejercicio regularmente, duerme en tus horas habituales y come saludable.
- ✓ Organiza tu tiempo para saber en qué momentos leer la última información de las noticias sobre el coronavirus para que no te cause estrés o ansiedad; y evita la información que te genere estos sentimientos. Para esto, puedes escoger ciertas horas del

día para informarte sobre cuáles son los planes de tu comunidad durante este tiempo y así proteger a tu familia.

- ✓ No relaciones la enfermedad con ninguna nacionalidad o grupo étnico; y en cambio, sé más empáticos con aquellos que han dado positivo al virus.
- ✓ Busca la manera de compartir también historias y experiencias positivas de personas que han tenido la enfermedad y se han recuperado o han recibido el apoyo de las personas que aman.
- ✓ Honra a las personas que trabajan en profesiones como la medicina que en el momento ocupan un papel importante para salvar nuestras vidas.