

# Consejos para cuidar tu salud en esta contingencia

- 1**  **Cubre tus necesidades básicas**  
Asegúrate de comer, dormir y estar bien hidratado. Tu salud es primero.
- 2**  **Descansa**  
En la medida de lo posible, busca espacios para realizar actividades placenteras, que no estén relacionadas con trabajo.
- 3**  **Habla con tus compañeros**  
Pueden apoyarse mutuamente. El miedo y ansiedad puede llevar al aislamiento.
- 4**  **Mantén una comunicación constructiva**  
Que tus mensajes sean claros, transmítelos de forma respetuosa. Identifica errores y modifícalos tomando en cuenta a tus compañeros.
- 5**  **Mantente en contacto con tus seres queridos**  
Si es posible, contáctalos. Ellos también son tu red de apoyo.
- 6**  **Respeta las diferencias**  
Algunos querrán hablar y otros preferirán estar solos. Reconoce y respeta estas diferencias en tu casa y trabajo.
- 7**  **Mantente actualizado**  
Busca fuentes confiables y oficiales de información.
- 8**  **Limita la exposición a redes sociales**  
Imágenes y noticias alarmistas pueden aumentar tu estrés y disminuir tu capacidad de afrontamiento.
- 9**  **Monitorea tu salud**  
Identifica si existen: sentimientos de tristeza prolongados, dificultades en el sueño, desesperanza. Si esto sucede, acércate con un profesional de salud mental.
- 10**  **Siéntete orgulloso de tu labor**  
Recuerda que a pesar de las adversidades y obstáculos estás aportando a la acción más noble, cuidar de los más necesitados.

Adaptado de: Center for the study of traumatic stress. (2020). Sustaining the well-being of healthcare personnel during coronavirus and other infectious disease outbreaks.

