

Cuidado de la salud mental

¿Qué podemos hacer para prevenir que el encierro prolongado afecte nuestra salud?

Preste atención a las señales de su cuerpo. El miedo y la ansiedad buscan diferentes formas de salir, ya sea con problemas para dormir, dolor de cabeza, de estómago, enojo o miedo a estar solos.



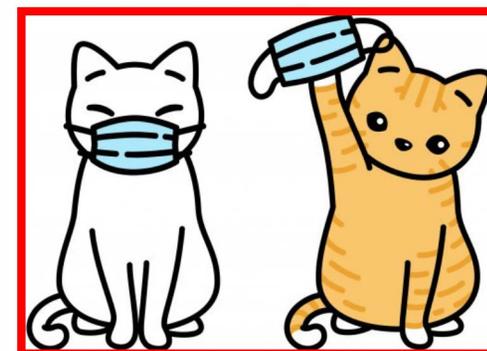
SIEMPRE ATENTO A LAS SEÑALES DE MI CUERPO

SIEMPRE DISPUESTO A CONVERSAR, Y TAMBIÉN ESCUCHAR



El miedo y la ansiedad pueden afectarnos sin prestar atención a nuestra edad. Es importante prestar atención también a las personas a nuestro alrededor, y alentarlas a comunicar las preocupaciones que puedan tener

Es importante ejercitar la razón sobre el control que tenemos realmente sobre las cosas a nuestro alrededor. Entender que la crisis sanitaria pasará, y que debemos concentrarnos en el aquí y ahora.



SIEMPRE TRANQUILOS. SABEMOS QUE TODO PASARÁ

Para más información o para resolver dudas, puedes contactarnos en:



HPV Rancagua



@hpvrancagua



hpvcontesta@gmail.com



EDUCACIÓN
RAN
CAGUA

Cuidado de la salud mental

¿Qué cosas están en mi control, y cuáles no?

Completa a continuación, indicando las 3 cosas que mas te preocupan en este momento. Después debes indicar si realmente estas en control sobre cada una de tus respuestas. Para responder lo último, puedes colocar el número de tu respuesta en la imagen de abajo.

Por ejemplo, si la situación que escribes en el número "1" no la tienes bajo control, colocas el "1" en la imagen que indica "NO"

1	
2	
3	

	
SI, TENGO TODO BAJO CONTROL	NO, NO TENGO ESTO BAJO CONTROL Y ME PREOCUPA

Para más información o para resolver dudas, puedes contactarnos en:



HPV Rancagua



@hpvrancagua



hpvcontesta@gmail.com



EDUCACIÓN
RAN
CAGUA