

CUIDARNOS ES NUESTRA RESPONSABILIDAD



TIPS DE AUTOCUIDADO



Cumple las medidas de prevención entregadas por las entidades de salud, para así protegerte y proteger a los demás. Realiza los hábitos adecuados de higiene con responsabilidad, pero no te obsesiones.



Es normal sentir tristeza, estrés, confusión, miedo o enojo durante la crisis, por eso reconoce tus emociones, y si lo necesitas, habla con personas de confianza o con un especialista.



Organiza tus labores diarias, establecer metas realistas te ayudará a mitigar la sensación de incertidumbre.



Incluye en tu rutina actividades relajantes como dibujar, leer, escuchar música, entre otras, lo que te ayudará a conciliar tu vida laboral, familiar y personal. Respeta tus momentos de descanso y genera pausas durante la jornada laboral.



Evita mirar, leer o escuchar noticias que te causen ansiedad o angustia. La sobreinformación solo podría aumentar tu sensación de riesgo. Si buscas información, hazlo en fuentes oficiales y con el fin de tomar medidas prácticas de protección, debes estar atento a las fakenews o noticias que no han sido confirmadas.



Intenta llevar un modo de vida saludable: duerme lo requerido, realiza ejercicio y mantén contacto social con amigos y familiares a través de plataformas digitales. Asimismo, cuida tu alimentación, evitando consumir alcohol y tabaco.