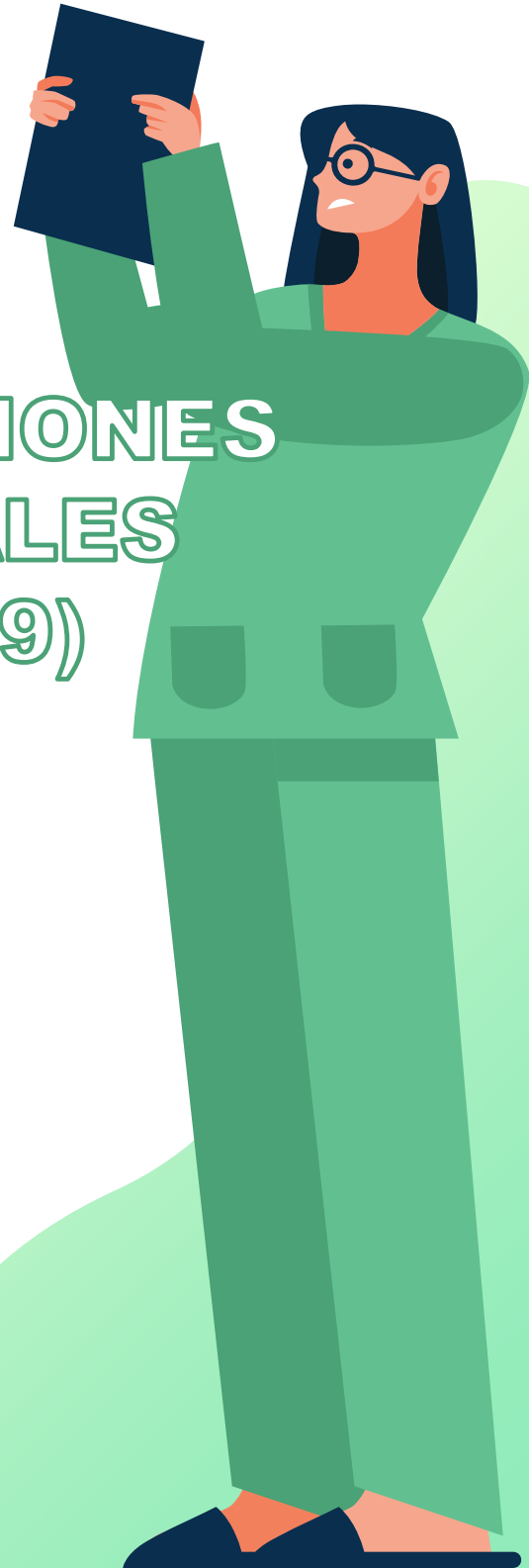


# RECOMENDACIONES PSICOSOCIALES (COVID - 19)



# Recomendaciones Psicosociales (COVID - 19)

## ¿QUÉ PODEMOS HACER ?

- 1. Identifique pensamientos que puedan generar malestar.
- 2. Reconozca sus emociones, hablar y expresar lo que te preocupa ayuda a disminuir la tensión y a encontrar otras maneras de resolver los problemas
- 3. Informe a sus seres queridos de manera realista.
- 4. Evite la sobreinformación, establezca momentos específicos en el día para informarse o actualizarse.



5. Contraste la información que comparta, utilizando fuentes oficiales y confiables de información.

- 6. Mantenga una rutina diaria y el contacto social, en la medida de lo posible.



7. Realice rutinas de autocuidado. No olvide comer de manera saludable y ordenada. (+ frutas y verduras) (- azúcares y estimulantes).



8. Si está en cuarentena, es importante identificar qué cosas prácticas debería resolver para su cumplimiento.

## ACTIVE SUS REDES DE APOYO SOCIAL

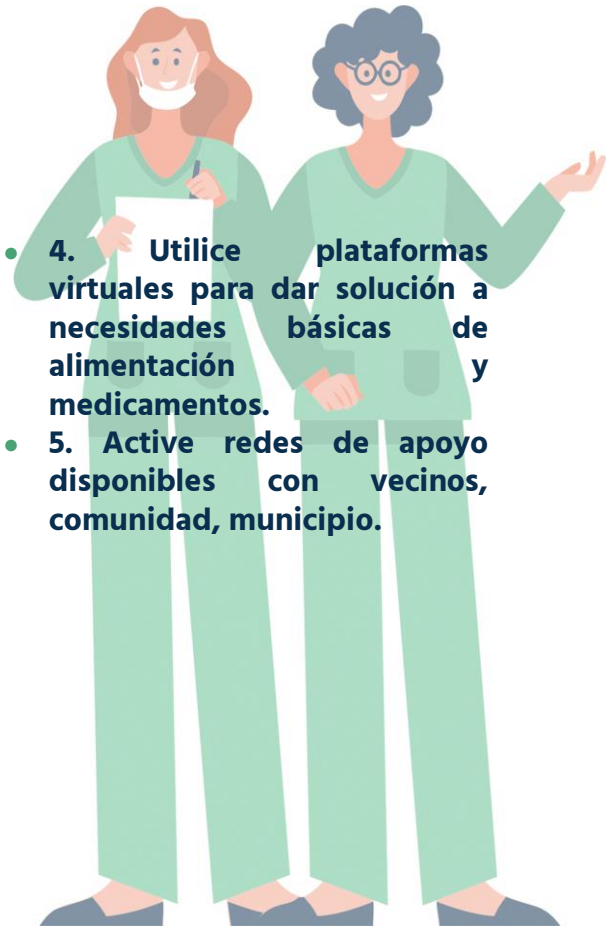
- 1. Promueva el contacto social con familiares a través de redes virtuales, para brindar y recibir contención y apoyo mutuo.
- 2. Mantenga un contacto frecuente con su red de apoyo en el trabajo.
- 3. Infórmese respecto de los programas de apoyo económico disponibles por parte de las autoridades y municipios.



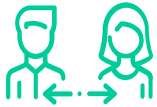
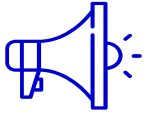
4. Utilice plataformas virtuales para dar solución a necesidades básicas de alimentación y medicamentos.



5. Active redes de apoyo disponibles con vecinos, comunidad, municipio.



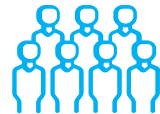
## PREPARE EL RETORNO AL TRABAJO:



- Reintégrese a sus labores identificando un ambiente seguro.
- Participe de instancias de capacitación en su trabajo para el manejo preventivo del contagio.
- Asegure su higiene mediante el uso de elementos como Alcohol Gel y jabón de manera recurrente.
- Mantenga el distanciamiento físico recomendado (1 metro).
- Utilice elementos de protección personal: Mascarillas, guantes, escudo facial, etc.
- Mantenga una conducta colaborativa.

## RECUERDE

- La relajación tranquiliza, fortalece pensamientos positivos y eleva las defensas del cuerpo.
- Piensa que tú puedes influir favorablemente en las situaciones.
- Evite hablar permanentemente del tema Covid 19.
- Las redes de apoyo constituyen un recurso valioso para hacer frente a esta emergencia, actívelas y sea parte de ellas.
- Acuda a fuentes oficiales y busque información contrastada por expertos.
- No contribuya a dar difusión a noticias falsas. No alimente su miedo ni el de los demás.
- En la medida de lo posible, procure continuar con sus rutinas.



- Si bien es comprensible sentir miedo ante esta situación, es importante mirar que también puede ser una instancia de aprendizaje y crecimiento, que nos invita a reconocernos como parte de una comunidad y en donde las acciones y cuidados que cada uno puede realizar influyen en la vida de todos.

**CUÍDATE PARA QUE  
NOS CUIDEMOS.**

