



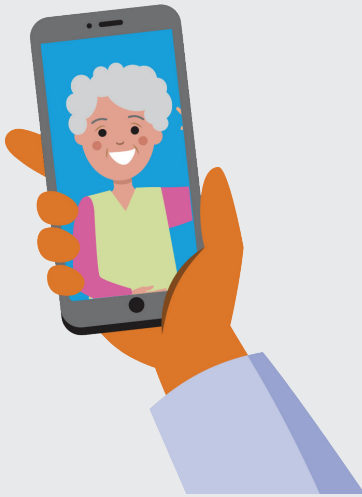
Curridabat
CIUDAD DULCE



Recomendaciones para el cuidado de nuestra **salud mental en tiempo de aislamiento solidario**

Oficina de Salud Integral

Consultas: priscilla.marin@curridabat.go.cr



En el tiempo del **"distanciamiento solidario"** dale mantenimiento a tus **vínculos y relaciones interpersonales**. Contacta con tus seres queridos, llámalos, escríbelos por WhatsApp, programa una video llamada o deja un mensaje en sus redes sociales.

¡No te olvides de expresarles lo mucho que los querés!

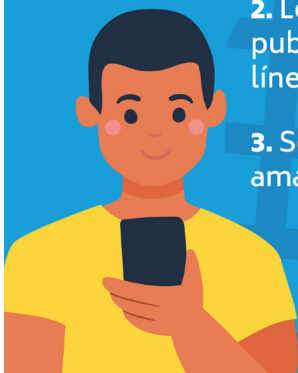


Asegurate de cumplir con todas las medidas preventivas recomendadas por las instituciones oficiales, Ministerio de Salud, la Comisión Nacional de Emergencias, Caja Costarricense del Seguro Social, que atienden la situación sanitaria del país.

El cuidado de tu salud, tu familia y las personas a tu alrededor es co-responsabilidad de todos y todas.

¿Cómo reconocer información falsa?

1. No la has visto publicada en páginas oficiales
2. Los logos o artes de la publicación no tienen la misma línea que las instituciones
3. Son alarmistas o amarillistas



Es importante que **te informes mediante los medios y plataformas oficiales, consultá únicamente cuando sea verdaderamente necesario.**

Recordá que no todo lo que se lee o ve en redes sociales es cierto, muchos medios no oficiales divulgan información falsa o que carece de un estudio previo o criterio científico.



Estamos frente a una emergencia que redefinió nuestra vida laboral, familiar y comunitaria, **nuestras agendas cotidianas deben ser readecuadas** a la luz de las nuevas condiciones: sé flexible, hacé una lista de actividades, reajustá prioridades, explorá nuevos espacios de trabajo en la casa, distribuí tu tiempo y contemplá incluir actividades de cuidado personal y cuidado colectivo.



Practicá tener **"tiempos fuera" de las redes sociales**, sacá espacios para olvidarte un rato de las noticias negativas, mensajes, videos o audios poco esperanzadores.

Realizá ejercicios de respiración profunda y lenta antes de ir a dormir, escuchá música que te tranquilice o realizá ejercicios de estiramiento.



En este tiempo de "aislamiento solidario" es importante que conectés con tus sentimientos y emociones, **identificá tus emociones y hablá sobre ellas**.

En caso de requerir apoyo, contactá a tus redes más cercanas o bien, **llamá a los servicios en salud mental que el país ha puesto a disposición como el 9-1-1**.

Si vivís con alguna condición emocional particular o utilizás medicación, no abandonés su tratamiento y buscá darle continuidad.