

# Cuidarse para cuidar a los demás

La protección de la salud mental en tiempos de pandemia.

**Crisis Sanitaria**

**Crisis Económica**

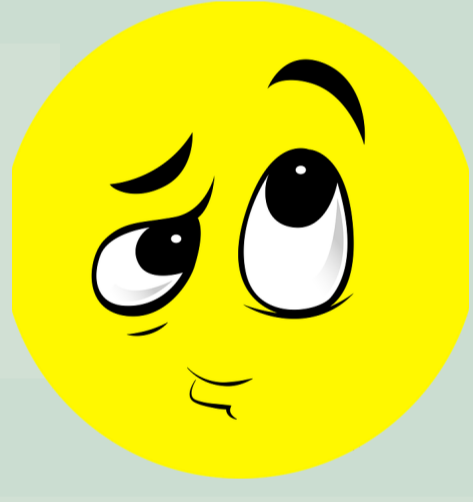
**Crisis de Salud Mental**

5 Consejos para mantener la Salud Mental



## Aceptar las emociones

Vamos a tener bajones y días de malhumor, pero también días de optimismo. Aceptemos con realismo que la situación es dura y que nos afecta.



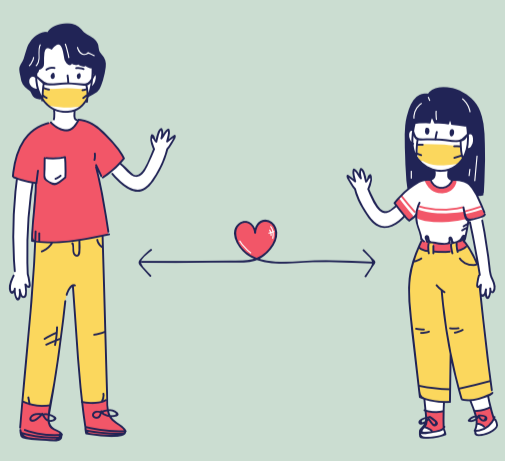
## Controlar la información

Ceñirse a fuentes fiables y contrastadas. Huir de bulos y noticias falsas.



## Apoyarse en los otros

Buscar ayuda y ofrecer ayuda. Compartir los sentimientos: todos estamos en el mismo barco.



## Continuar con la vida pero con seguridad.

Incorporar las medidas de seguridad sanitaria en el trabajo, en el hogar y en el ocio. Hay que adaptarse, no debemos renunciar a la vida social a la espera de que todo acabe, adoptemos nuevas costumbres ahora.



## Refrenar las expectativas

Ni falsas esperanzas, ni creer en catástrofes futuras. Vivamos en el presente, día a día.



JORDI FERNÁNDEZ-CASTRO

