



# CARTILLAS CON RECOMENDACIONES PARA EL CUIDADO DEL BIENESTAR Y SALUD MENTAL



PLAN DE ACCIÓN  
**CORONAVIRUS**  
COVID-19

SALUD RESPONDE  
**600-360-7777**

PREVENCIÓN DE LA SALUD ATENDIENDO LAS NECESIDADES EN LAS COMUNIDADES

# Cuidando nuestro bienestar y salud mental

Recomendaciones para el cuidado de la salud mental de la **población en general**:



La aparición de la nueva enfermedad por **coronavirus (COVID-19)** puede haber generado gran preocupación en muchos, especialmente, con la detección de casos en nuestro país.

**Es comprensible** que ante situaciones de incertidumbre e información en constante actualización, **aparezcan el temor y la ansiedad.**

Estas reacciones **son esperables** e incluso necesarias para mantenernos en alerta y atentos. **Sin embargo, cuando se vuelven muy intensas o se prolongan en el tiempo, pueden afectar nuestra salud mental.**

# Cuidando nuestro bienestar y salud mental

Recomendaciones para el cuidado de la salud mental de la **población en general**:



- **Evite la sobreexposición a noticias y redes sociales**, o pasar mucho tiempo buscando información sobre el COVID-19. Esto sólo aumentará su preocupación.

- **Preste atención a las personas que puedan necesitar de apoyo** para obtener información confiable o mantener la calma. Cuando ayudas a otros, también te ayudas a ti.

- **Prepárese para la posibilidad** de que tenga que **realizar cuarentena** por sospecha de contagio.

Anticipe las cosas que deberá resolver, **pida apoyo en su red de confianza y maneje un plan que le ayude a reducir la incertidumbre.**

# Cuidando nuestro bienestar y salud mental

Recomendaciones para el cuidado de la salud mental de la **población en general**:



- **Sigue las indicaciones oficiales** sobre las medidas de prevención del COVID-19, **y promueve que tus cercanos también lo hagan.**
- **Evite seguir indicaciones o información sin antes chequear que sean confiables y reales.** Pueden producir confusión y aumentar la preocupación.
- **Mantén tu rutina diaria tanto como sea posible, siguiendo las recomendaciones que entrega la autoridad.**

Para mayor información: [www.minsal.cl/nuevo-coronavirus-2019-ncov/](http://www.minsal.cl/nuevo-coronavirus-2019-ncov/)



 PLAN DE ACCIÓN  
**CORONAVIRUS**  
COVID-19

**SALUD RESPONDE**  
**600-360-7777**  
PROFESIONALES DE LA SALUD ATENDEN LOS LLAMADOS LAS 24 HORAS DEL DÍA, LOS 7 DÍAS DE LA SEMANA.

# Cuidando nuestro bienestar y salud mental

Recomendaciones para el cuidado de la salud mental de los **niños y niñas**:



- Converse sobre la situación y responda a sus preguntas de **manera clara y sencilla**.
- **Considere que el miedo y la ansiedad se manifiesta de diversas maneras en la infancia.** Lo importante es acoger con calma estas reacciones y **transmitirles tranquilidad y seguridad**.
- Trate de mantener lo más posible sus rutinas y actividades cotidianas, en especial las de juego y actividad física.

# Cuidando nuestro bienestar y salud mental

Recomendaciones para el cuidado de la salud mental de los **niños y niñas**:



- Practiquen en conjunto **la técnica de lavado de manos con agua y jabón**, como cubrirse para toser, y otras medidas de autoprotección recomendadas por la autoridad.
- Evite su exposición a noticias y redes sociales. La mayoría de la información que circula **no está pensada para público infantil**.

Para mayor información:

[www.crececontigo.gob.cl/noticias/descarga-el-libro-para-ninos-as-hola-soy-el-coronavirus/](http://www.crececontigo.gob.cl/noticias/descarga-el-libro-para-ninos-as-hola-soy-el-coronavirus/)  
[www.minsal.cl/nuevo-coronavirus-2019-ncov/](http://www.minsal.cl/nuevo-coronavirus-2019-ncov/)

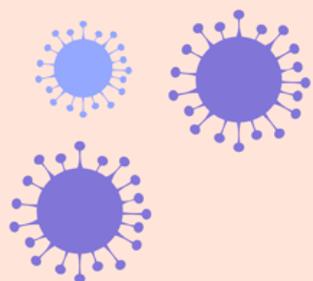


 PLAN DE ACCIÓN  
**CORONAVIRUS**  
COVID-19

**SALUD RESPONDE**  
**600-360-7777**  
PROFESIONALES DE LA SALUD ATENDIENDO TUS DUDAS LAS 24 HORAS, LOS 7 DÍAS A LA SEMANA

# Cuidando nuestro bienestar y salud mental

Recomendaciones para el cuidado de la salud mental de los **niños y niñas**:



La aparición de la nueva **enfermedad por coronavirus (COVID-19)** ha generado gran preocupación especialmente con la detección de casos en nuestro país y la reciente declaración de pandemia.



**Niños y niñas son particularmente sensibles a la información que circula, la cual puede producirles gran temor y ansiedad.**

# Cuidando nuestro bienestar y salud mental

Recomendaciones para el cuidado de la salud mental de las **personas en cuarentena por COVID-19**:



- Piense en aquellas cosas que por tiempo ha pospuesto y que pueda realizar en este tiempo. Inclusive, puede ser aprender algo nuevo, con la ayuda de tutoriales en internet.

- **Coma de manera saludable y haga ejercicio, tanto como sea posible.**



# Cuidando nuestro bienestar y salud mental

Recomendaciones para el cuidado de la salud mental de las **personas en cuarentena por COVID-19**:



**Evitar los contactos con otras personas y permanecer en el hogar durante 14 días** es una medida útil y necesaria para evitar la propagación del virus ante sospecha de contagio.

No obstante, es una situación a la cual no estamos acostumbrados y puede generar importantes fuentes de estrés.

# Cuidando nuestro bienestar y salud mental

Recomendaciones para el cuidado de la salud mental de las **personas en cuarentena por COVID-19**:



- Manténgase al día sobre lo que está sucediendo, pero **regulando la cantidad de tiempo** que pasa conectado a los medios de comunicación. Esto tiende a aumentar la ansiedad y la preocupación.
- **Evite dedicar tiempo a escuchar rumores** y busque información de **fuentes confiables y oficiales**.
- Resolver sus dudas con un profesional de salud puede **ayudar a reducir la ansiedad e inquietud durante la cuarentena**.

**Salud Responde 600 370 777**, cuenta con profesionales disponibles las 24 horas del día para atender sus consultas.

Para mayor información: [www.minsal.cl/nuevo-coronavirus-2019-ncov/](http://www.minsal.cl/nuevo-coronavirus-2019-ncov/)



PLAN DE ACCIÓN  
**CORONAVIRUS**  
COVID-19

SALUD RESPONDE  
**600-360-7777**  
PROFESIONALES DE LA SALUD ATENDIENDO TODOS LOS DÍAS LAS 24 HORAS LOS 7 DÍAS A LA SEMANA

# Cuidando nuestro bienestar y salud mental

Recomendaciones para el cuidado de la salud mental de las **personas en cuarentena por COVID-19**:



- **Utilice las redes sociales, teléfono y otros medios tecnológicos para mantenerse en conexión con su red de confianza (familia y amigos),** es una de las mejores maneras de **reducir la ansiedad, la sensación de soledad y aburrimiento.**

- **Realice actividades que disfrute y lo relajen:** leer, escribir, dibujar, jugar, hacer crucigramas, entre otros. Evite la sensación de inmovilidad.

