

Emociones que puedes experimentar



Enojo



Miedo



Angustia



Tristeza/culpa

Qué hacer

Mantén rutinas



Exprésate



Si hay niños/as habla sobre sus emociones



Practica la relajación



No a los rumores



Contacto social



Descansa



Tus emociones son normales



Cuida tu salud mental y protégete del COVID-19

¿Necesitas ayuda con el manejo de tus emociones?

Contáctanos al:



7163-2947

CONTACTOS

Oficina Central: Edificio FOPROLYD, entre la 2a y 4a Av. Norte y Alameda Juan Pablo II, N° 428, San Salvador

Teléfono: 2133-6200

Oficina Regional de San Miguel: 13a Avenida Sur y 7a Calle Poniente #802, Ciudad Jardín, San Miguel.

Teléfonos:

2661-0172, 2661-0173 y 2661-0174

Oficina Regional de Chalatenango: Final Calle Morazán, Barrio el Calvario, media cuadra abajo del Instituto Nacional.

Teléfonos:

2301-1798, 2301-1784 y 2301-1795

Correo electrónico:
comunicaciones@fondolisiados.gob.sv

facebook.com/FOPROLYD



GOBIERNO DE
EL SALVADOR

Salud mental en tiempos de Pandemia



Orientaciones prácticas para mantener la salud mental ante la actual pandemia por COVID-19

Sección de Psicología

"Todas la personas somos diferentes, pero aún con las diferencias que poseamos, a todos nos afecta el aislamiento social debido a la pandemia por COVID-19".

SUGERENCIAS



Infórmate pero no te inundes: No te satures de noticias catastróficas.

Infórmate por fuentes de información confiables.

Expresa tus emociones; Habla con otras personas sobre cómo te sientes, esto te ayudará a comprender que muchas personas sentimos lo mismo.



Enojo



Miedo



Angustia



Tristeza/culpa

Identifica y acepta tus emociones. Trata de identificar lo que sientes, procura calmarte, identifica esa emoción y déjala ir.



Estas reacciones son normales, lo malo es quedarse con ellas

ACTITUD MENTAL POSITIVA:

Cuida tus rutinas de sueño y horarios de descanso.



Cuida tus rutinas de sueño y horarios de descanso.

Procura estar contactado: Mantén el contacto frecuente con tu familia y amistades por redes sociales o teléfono. Si dispones de ello y las otras personas están de acuerdo, utiliza las video llamadas.



Intenta practicar la relajación y meditación:

Realiza respiraciones profundas, concéntrate en como entra el aire, lo detienes y luego lo sueltas lentamente.

Dedica unos minutos diariamente para respirar y relajarte

CUIDA LAS RELACIONES EN CASA:

En casa: si vives con otras personas procura mantener comprensión y tolerancia.



Si tienes la labor de cuidado a otras personas



Dentro tus posibilidades, pide apoyo a otras personas.



Si eres madre, padre o persona al cuidado de un/a menor, explícale sin fomentar miedo, por qué es necesario estar en casa.

Resalta la importancia de proteger a personas mayores o que están enfermas.