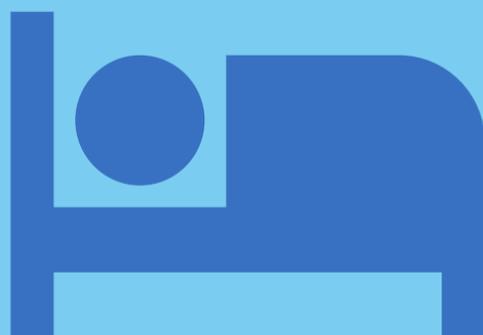


RECOMENDACIONES PARA CUIDAR NUESTRA SALUD MENTAL

Sugerencias desarrolladas por el Departamento de Salud Mental de Mutual de Seguridad

CUIDE SUS NECESIDADES BÁSICAS

Cuidar las necesidades básicas es central para el propio cuidado, en la medida de sus posibilidades cuide mantener descansos entre jornadas y turnos, comer alimentos suficientes y saludables, realizar actividades físicas y mantener contacto con familiares y amigos.

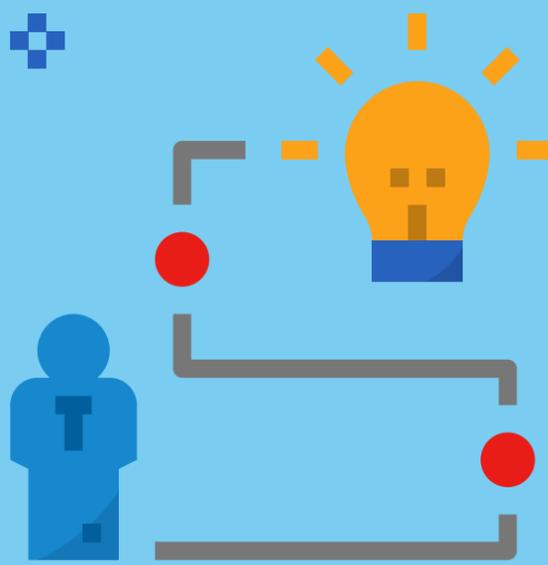


USE ESTRATEGIAS PARA AFRONTAR EL ESTRÉS QUE CUIDEN SU SALUD

El uso del tabaco, el alcohol o drogas a largo plazo pueden afectar su salud mental o física. Es importante usar estrategias de afrontamiento que no signifiquen un riesgo para su salud o bienestar.

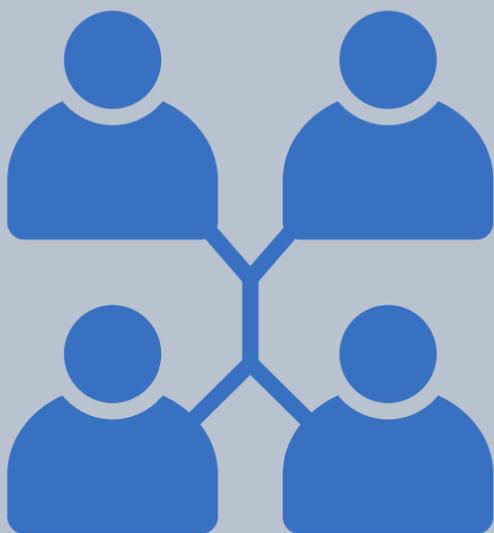
USE LO QUE SABE DEL PASADO

Las medidas para manejar el estrés pueden ser las mismas aun el escenario sea distinto. Busque entre sus experiencias las estrategias que ha utilizado en el pasado, identificar como actuó en momentos de buenos resultados, pueden ser un recurso importante para hoy.



MANTÉN CONTACTOS

Manténgase conectado(a) con sus seres queridos, incluso por medios digitales. Y en el trabajo comparta sus experiencias con colegas, jefatura u otras personas de confianza. Es posible que al compartir descubra que otros tienen sus mismas experiencias y nuevas medidas para afrontar el estrés. Compartir nos ayuda a cuidar nuestra salud bienestar.



SI REQUIERES CONVERSAR RECUERDA QUE EN EL SERVICIO CONTAMOS CON PSICÓLOGOS(AS) VOLUNTARIOS(AS) DISPONIBLES PARA BRINDARTE CONTENCIÓN Y APOYO. CONTÁCTALOS(AS) EN FONO AYUDA.