

Salud Mental



En **Compensar**, te acompañamos desde casa para guiarte en el cuidado de tu salud





Recomendaciones
para una buena
salud mental
durante los cambios en las
dinámicas diarias generados
por el COVID-19.

Cuida tu cuerpo



Duerme lo suficiente, lo ideal es de 5 a 8 horas.



Mantén una rutina de ejercicio, esto te ayuda a reducir la ansiedad y mejora tu estado de ánimo.



Come saludablemente, elige una dieta balanceada, evita la comida chatarra, azúcar y limita la cafeína, ya que puede agravar el estrés y la ansiedad.



Evita el tabaco, el alcohol y las drogas, esto aumenta el riesgo de enfermedades y de violencia intrafamiliar.



Limita el tiempo frente a las pantallas, apaga los dispositivos electrónicos por algún tiempo todos los días, también 30 minutos antes de dormir.





Cuida tu mente



Mantén una rutina, pon un horario regular para levantarte, comer, bañarte, vestirte, trabajar, estudiar y hacer ejercicio.



Acude a fuentes confiables para mantenerte informado, evita la sobre exposición a los medios de comunicación dado que esto puede generar angustia, ansiedad y desinformación.



Elige enfocarte en las cosas positivas en tu vida, mantén un sentido de esperanza, esfuérzate en aceptar los cambios cuando se presentan.



Usa tus valores morales o tu vida espiritual como apoyo.



Establece prioridades, fija metas razonables todos los días y haz un esquema de los pasos para lograrlas.



Conéctate con otras personas



El contacto con las personas en las que confías es la mejor forma de reducir la ansiedad, la depresión, la soledad y el aburrimiento durante un aislamiento social, aprovecha la tecnología para hacer videollamadas y verte con los que más aprecias.



Mantente activo en la comunicación, por medio de correos electrónicos, llamas y todo las herramientas tecnológicas que tenemos disponibles en este momento.



Si estás trabajando desde casa, interactúa con tus colegas, puedes preguntarles cómo están, por sus familias, gustos y actividades.



Pide ayuda

El confinamiento es una época de mucha tensión emocional, esto puede generar diferentes situaciones ante las que se debe tener especial cuidado.

¡Aprende a reconocer la violencia!

Física: cualquier lesión física infringida a cualquier persona (hematomas, quemaduras, fracturas, lesiones oculares, cutáneas) mediante pinchazos, mordeduras, golpes, estirones de pelo, torceduras, puntapiés u otros medios que lastimen.

Emocional: este maltrato tiene como objetivo fundamental lastimar y herir las emociones de la persona afectada, a través de humillaciones, amenazas, prohibiciones, insultos.

Violencia sexual: todo acto sexual, tentativa de consumar acto sexual, comentarios, insinuaciones sexuales no deseadas o las acciones para comercializar o utilizar cualquier otro modo la sexualidad de una persona mediante una coacción del otro.



No estas solo, ante cualquier sospecha de violencia contra ti, algún miembro de tu familia o tu comunidad, es importante que

Línea: 123

Línea: 106

Línea púrpura: 018000 112137

Línea Nacional de Bienestar Familiar

01 8000 91 80 80

**Comisaria de familia en línea
(portal integración social)**

Comisaria de familia: 3808400



Que nadie en el mundo intente apagar tu felicidad.



VIGILADO Supersalud
Línea de Atención al Usuario: 6500870 • Bogotá, D.C.
Línea Gratuita Nacional 01 800 91 0383

PROGRAMA COMPENSAR EPS APROBADO RESOLUCIÓN 0186
PLAN COMPLEMENTARIO APROBADO RESOLUCIÓN 0271

