

EN CASA

PROFESIONAL

¡ CUIDATE !

ENTRE TODOS PODREMOS CON EL COVID-19



Enfermeras de
salud mental

- Cuida tu salud física: higiene, alimentación, ejercicio, sueño y descanso.
- Fomenta y practica aquello que te hace feliz y te relaje. Mantente activa/o. Disfruta de cada cosa.
- Expresa y comparte tus emociones. Relaciónate (llamadas/videollamadas).
- Evita la sobreexposición a los medios y al mismo tema, desconecta.
- Valora el gran trabajo que estás haciendo y lo mucho que ayudas, no todos los trabajos son tan estimulantes y gratificantes. Ayudar fortalece la autoestima.

DOMINO:

Soy capaz de controlar la situación y si no la domino, de pedir ayuda

COMPRENDO:

Es una situación de difícil control externo e interno

OBSERVO:

Puede que experimente: ansiedad, miedo, impotencia, rabia, cambios anímicos, culpa,..

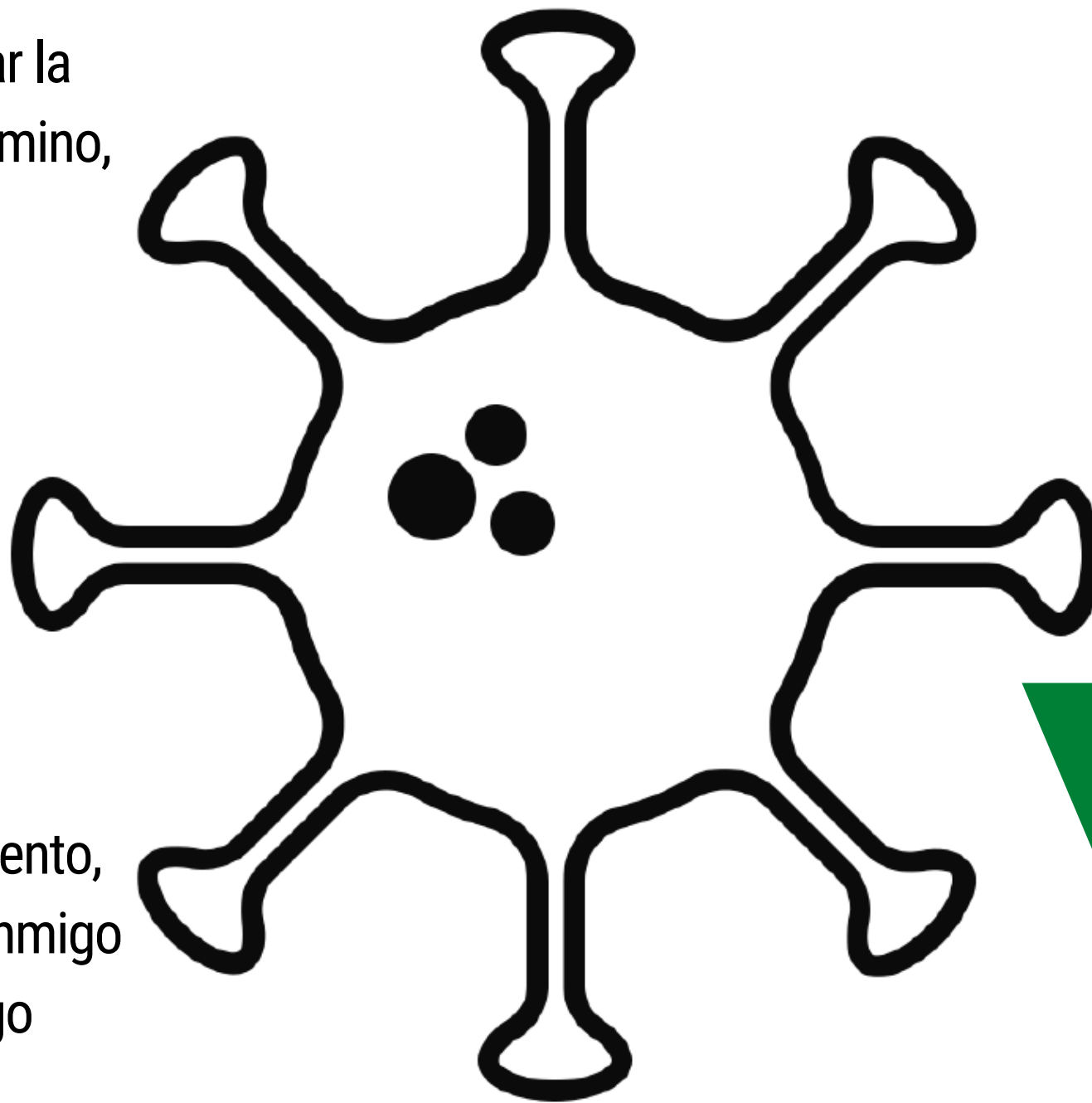
Que tenga: dificultades de concentración y bloqueo para tomar decisiones

INTERIORIZO:

Tras observar lo que siento, soy comprensiva/o conmigo misma/o, no me castigo

VALIDO:

Doy validez a mis sentimientos, es normal sentir todo tipo de emociones



EN EL TRABAJO

- No te exijas metas imposibles, hay muchos factores que no dependen de ti, no te castigues.
- Sé comprensiva/a con tus limitaciones y las de tus compañeras/os.
- Sé práctica/o y operativa/o. Céntrate en el momento presente, haz lo mejor que puedas con lo que tienes.
- Confía y cuida de tus compañeras/os, agradece y sonríe, hasta con mascarilla se nota.
- Evita el lenguaje catastrofista y busca otras conversaciones, piensa en positivo.
- Comparte tus emociones, pensamientos, dudas.
- Respira y haz una parada cuando lo necesites, cambia el escenario, quizá puedas asomarte a una ventana del hospital, salir un poco, escuchar una canción,...