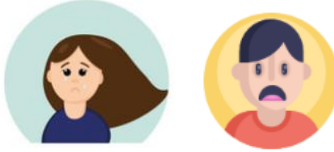


Recomendaciones en salud mental para la incorporación a la vida fuera de casa en tiempos de pandemia COVID19

Situación actual

La pandemia del COVID19 que lleva más de 4.000.000 millones de personas afectadas en todo el mundo y las medidas de Salud Pública para controlarla ha generado cambios abruptos en nuestra vida social, laboral, familiar, en nuestros hábitos y nuestros sueños.

Ahora que muchos debemos comenzar a incorporarnos a la vida fuera de nuestro hogar como volver al trabajo presencial, es necesario **NO** relajar o desatender las medidas de distanciamiento social o de protección personal diariamente al salir, al estar fuera y al regresar.



¿Es seguro salir?

Al igual que hace varios meses cuando el coronavirus SARS-Cov2 fue declarado por la Organización Mundial de la Salud como una Pandemia y se decretó emergencia sanitaria en muchos países, el miedo, la angustia, la incertidumbre y el pánico se apoderaron de algunos de nosotros esto mismo **puede pasarnos ahora** que debemos volver a la calle a reanudar muchas cosas como la vida laboral.

¿Por qué me siento así?

Tanto la cuarentena como la apertura y salida gradual de las personas son medidas de Salud Pública a las que como sociedad nos enfrentamos por primera vez, esto sumado a cambios en nuestra cotidianidad como la soledad en las calles, los comercios cerrados retos como mantener la distancia física, y a los afanes “típicos” como el llegar a tiempo pueden acrecentar esas emociones.

¿Cómo empezar el cambio?

Al igual que enfrentar la cuarentena no fue un proceso fácil ni rápido, y requirió de nuevos aprendizajes, de desarrollar nuevos hábitos y en general de un esfuerzo de nuestra parte... salir nuevamente a la calle será un proceso parecido.

Así, la seguridad realmente depende nuevamente de seguir las recomendaciones para tu protección personal y esta irá aumentando día a día con el cuidado de tu salud física y mental.

¿Qué más podríamos hacer?

01 Antes de salir

1. Establece con las personas que convives un espacio cercano a la puerta, la forma de saludarse al llegar, y las medidas de bioseguridad que vas a tener para **evitar disgustos y enojos**.
2. Lleva dentro de tus insumos personales elementos como tu jabón, gel antibacterial, toallas desechables con esto **aumentaras tu seguridad**.
3. Si tienes niños pequeños o mascotas asegúrate de que otra persona evite su contacto directo contigo al llegar, recuerda que es una novedad para todos, trátalos siempre **con amor**.

02 Al estar por fuera de tu hogar

1. No olvides el lavado de manos frecuente y el uso del tapabocas todo el tiempo que estas fuera de tu hogar, esto **te dará tranquilidad y disminuirá la angustia**.
2. Si alguien en espacios pequeños como el transporte **NO** guarda el distanciamiento físico **no te enojas**, aléjate si te es posible o solicítale con **amabilidad** tome mayor distancia.
3. Si sientes nostalgia al ver calles vacías, o comercios cerrados, recuerda que “esto también pasará”, **ten esperanza en el porvenir**.
4. Si en tu trabajo estas expuesto a personas con posible contagio trátalas con humanidad, amor y compasión recuerda que todos podemos estar en su lugar en algún momento. Di **no a la estigmatización**.

03 Al regresar a tu hogar

1. Realiza tu rutina de desinfección diaria como lo estableciste con las personas que vives, esto aumentará **tu confianza y la de ellos**. Recuerda que debe contener acciones para el manejo de cosas que traes de la calle, así como tu propia limpieza como darte una ducha.
2. Una vez termines llena de muestras físicas como abrazos a tus niños pequeños. No te cohíbas, **el distanciamiento es físico NO emocional**.
3. Si alguno de tus hijos, mascotas o familiares falla intentando saludarte antes de tu rutina de limpieza, **sentiras miedo, enojo y angustia**; trata de no regañarlos en esos momentos, pídeles que se alejen, termina tus actividades y luego habla con ellos recordándoles la importancia de que todos contibuyamos a cuidarnos.
4. **No te sientas culpable** de tener que salir de tu hogar, este es un momento crucial como la cuarentena, en el que desarrollando rutinas podrás hacer frente y seguir cuidando de ti y los que amas.

