

Revise su Salud Mental



Es entendible sentirse abrumado con la información y lo que pasa con el COVID-19; un plan de autocuidado puede ayudarlo a enfocarse y tomar las mejores decisiones.

Estas son 6 áreas que usted debe revisar cuando se trata de su salud mental.

1. Sentimientos

Haga seguimiento a sus sentimientos con recordatorios en su calendario o teléfono cada semana para un chequeo. En una escala de 0 (para nada) al 10 (demasiado) anote qué tan estresado, ansioso, o bajo de ánimo se siente.

Los valores pueden cambiar durante la semana, pero si siente que los valores se mantienen altos, sabrá que es hora de darle prioridad a su salud mental.

2. Cuerpo

Tome un momento para notar que tensión hay en su cuerpo, como hombros tensionados, pecho o mandíbula. Otras señales que usted está estresado son resequedad de la boca, dificultad al respirar o palpitaciones rápidas.

3. Sueño

¿Ha tenido cambios en sus patrones de sueño? Si tiene dificultad para dormir, se despierta en las noches o no se puede quedar dormido, estas son señales que su mente tiene dificultad relajándose o descansando.

4. Pensamientos

Está constantemente preocupado por lo peor? Está pensando si las cosas mejorarán o si usted podrá con ellas? Preocuparse por los problemas que aún no han llegado es malo y es mejor evitarlo lo más posible.



5. Reacciones/comportamientos

Cada día nos trae retos diferentes pero es como afrontamos lo que nos dice de nosotros.

Si usted se encuentra enojado con los que ama, tiene dificultad al concentrarse, o depende de alcohol o drogas para lidiar con problemas, es tiempo de que ponga en prioridad su bienestar.

6. Compañero/a

Escoja a alguien al que pueda ir cuando necesite ayuda. Esta persona puede ser su pareja, amigo, compañero de cuarto, o de trabajo, o cualquier persona con la que esté en contacto virtual. Sea honesto de cómo se siente y cómo está lidiando con sus cosas.

Recuerde que está en alejamiento físico pero no social. Cuando estamos en casa, tenemos que ser creativos para ayudarnos a estar mejor.

Por ejemplo, si socializar con otros lo hace sentir mejor, organice una llamada virtual. Si ir al gimnasio le ayuda a reducir el estrés, intente un entrenamiento de casa. Si tomarse su tiempo lo ayuda, busque un lugar callado al que pueda ir para respirar profundo, caminar o escuchar música.

Control de Salud Mental Personal Plantilla Semanal



Use esta tabla como una plantilla semanal para ayudar a identificar sus cambios y habilidades de lidiar con problemas. Si nota algún cambio, asegúrese de anotarlo y anotar qué estrategias está usando para cuidarse usted mismo.

Fecha: _____

Area	Respuesta
<p>Sentimientos</p> <p>¿Ha notado algún cambio en cómo se ha sentido esta semana? De un puntaje de 0 (nada) a 10 (extremadamente) de qué tan estresado, ansioso o bajo se ha sentido.</p>	
<p>Cuerpo</p> <p>¿Ha notado algún cambio en su cuerpo? ¿Tiene estrés en los hombros o la mandíbula, siente que su pecho está tensionado, resequedad de la boca, dificultad respirando o rápidas palpitaciones?</p>	
<p>Sueño</p> <p>¿Ha tenido cambios en su patrón de sueño? Tiene dificultad al dormir, se despierta en la noche o muy temprano en la mañana y no puede volver a dormir?</p>	
<p>Compañero/a</p> <p>¿Ha hablado con alguien de cómo se ha sentido esta semana?</p>	
<p>Reacciones y comportamiento</p> <p>¿Ha estado actuando diferente con otros o tratándose a usted mismo diferente? ¿Estás gritando a los que amas, teniendo dificultad concentrándose, o dependiendo de alcohol o drogas para lidiar con problemas?</p>	
<p>Pensamientos</p> <p>Ha estado enfocado en situaciones difíciles? Está angustiado por pensar lo peor que pueda pasar?</p>	

Estrategias que intentaré esta semana: _____

- Hacer un plan de autocuidado
- Hacer una actividad física cada día
- Hacer una actividad que me guste cada día
- Poner atención a pensamientos y comportamientos y pensar positivamente
- Aprender algo nuevo
- Ir por ayuda profesional si la necesito