

# CUIDATE PARA CUIDAR DE TOD@S

Permítete un momento para desconectar del coronavirus

Evita la *infodemia* o la sobreabundancia de información sobre la epidemia del COVID.

- ✓ Trata de buscar fuentes verídicas de información.
- ✓ Evita datos falsos difundidos por internet u otras vías.
- ✓ Limita la cantidad de tiempo que utilizas al día para informarte sobre el Covid.
- ✓ Aprovecha el tiempo que ahorras en ello, para dedicarte a actividades satisfactorias para ti.



Servicio de Psiquiatría y Salud Mental de tu Hospital te ofrece **apoyo psicológico** mediante:

**Grupos de apoyo para regulación emocional**

**L-V: 13:00h; 16:30h y a las 20:05h**

Conéctate desde tu móvil, tablet u ordenador a la aplicación zoom e introduce **908404291**

<https://madrid.zoom.us/j/908404291>

Y sesiones de atención individual:  
Llámanos al **91 6530108**  
o email:  
[csmalcobendas@salud.madrid.org](mailto:csmalcobendas@salud.madrid.org)

# CUIDATE PARA CUIDAR DE TOD@S

Permítete un momento para desconectar del coronavirus

**Busca actividades productivas para distraerte y divertirte durante el confinamiento**

- ❖ Evita el consumo excesivo de alcohol.
- ❖ Evita la pasividad y el sedentarismo.
- ❖ Mantente activo física y mentalmente.
- ❖ Recupera aquellas cosas que siempre quisiste hacer en casa.



Servicio de Psiquiatría y Salud Mental de tu Hospital te ofrece **apoyo psicológico** mediante:

**Grupos de apoyo para regulación emocional**

L-V: **13:00h; 16:30h y a las 20:05h**

Conéctate desde tu móvil, tablet u ordenador a la aplicación zoom e introduce **908404291**

<https://madrid.zoom.us/j/908404291>

Y sesiones de atención individual:

Llámanos al **91 6530108**

o email:

[csmalcobendas@salud.madrid.org](mailto:csmalcobendas@salud.madrid.org)

# CUIDATE PARA CUIDAR DE TOD@S

Permítete un momento para desconectar del coronavirus

**Busca pensamientos positivos que te fortalezcan:**

- ✓ Animate con palabras y gestos amables por todo tu esfuerzo y por lo que haces cada día.
- ✓ Centra tu atención en tu actividad y lo que se consigue gracias a ella
- ✓ No dirijas tu atención a las carencias o limitaciones que hay que te puedan bloquear.



El Servicio de Psiquiatría y Salud Mental de tu Hospital te ofrece **apoyo psicológico** mediante:

**Grupos de apoyo para regulación emocional**

**L-V: 13:00h; 16:30h y a las 20:05h**

Conéctate desde tu móvil, tablet u ordenador a la aplicación zoom e introduce **908404291**

<https://madrid.zoom.us/j/908404291>  
Y sesiones de atención individual:  
Llámanos al 91 6530108  
o email:  
[csmalcobendas@salud.madrid.org](mailto:csmalcobendas@salud.madrid.org)

# CUIDATE PARA CUIDAR DE TOD@S

Permítete un momento para desconectar del coronavirus

## Planifica actividades diferentes en los días libres:

- ✓ Aprovecha para dedicar tiempo al cuidado de tu cuerpo.
- ✓ Cuidate cocinando un plato que te guste mucho
- ✓ Puedes hacer algo nuevo de ocio: manualidades, pintura, bricolaje, ejercicio, ver teatro on line, leer ese libro que tienes atrasado...



El Servicio de Psiquiatría y Salud Mental de tu Hospital te ofrece **apoyo psicológico** mediante:

**Grupos de apoyo para regulación emocional**

**L-V: 13:00h; 16:30h y a las 20:05h**

Conéctate desde tu móvil, tablet u ordenador a la aplicación zoom e introduce **908404291**

<https://madrid.zoom.us/j/908404291>  
Y sesiones de atención individual:  
Llámanos al 91 6530108  
o email:  
[csmalcobendas@salud.madrid.org](mailto:csmalcobendas@salud.madrid.org)

# CUIDATE PARA CUIDAR DE TOD@S

Permítete un momento para desconectar del coronavirus

**Concéntrate en lo que sí puedes controlar.**

- Coge papel y lápiz y haz dos columnas.
- En una escribe aquello que sí puedes controlar sobre esta situación (medias de protección, atender a los nuestros, cuidar de nuestra salud, crear estrategias para sentirme mejor, etc).
- En la otra, aquello que queda fuera de nuestro control, como por ejemplo, saber la duración de esta crisis.
- Al terminar el ejercicio, reflexiona sobre él para darte cuenta de que, a pesar de todo, controlas cosas importantes. Cosas que pueden favorecer tu calma y tu manera de afrontar el momento presente.



Servicio de Psiquiatría y Salud Mental de tu Hospital te ofrece **apoyo psicológico** mediante:

**Grupos de apoyo para regulación emocional**

**L-V: 13:00h; 16:30h y a las 20:05h**

Conéctate desde tu móvil, tablet u ordenador a la aplicación zoom e introduce **908404291**

<https://madrid.zoom.us/j/908404291>

Y sesiones de atención individual:

Llámanos al **91 6530108**

o email:

[csmalcobendas@salud.madrid.org](mailto:csmalcobendas@salud.madrid.org)

# CUIDATE PARA CUIDAR DE TOD@S

Permítete un momento para desconectar del coronavirus

**Sea realista. “El perfeccionismo y el coronavirus no se mezclan”.**

- ✓ Establece expectativas realistas y sea comprensivo con usted mismo si no puede cumplirlas.
- ✓ No hay libro de instrucciones para esta situación. Recuerde que está haciendo lo mejor que puede en un momento muy difícil. No se castigue por sus errores.
- ✓ Sea tolerante también con los errores de los demás.



Servicio de Psiquiatría y Salud Mental de tu Hospital te ofrece **apoyo psicológico** mediante:

**Grupos de apoyo para regulación emocional**

**L-V: 13:00h; 16:30h y a las 20:05h**

Conéctate desde tu móvil, tablet u ordenador a la aplicación zoom e introduce **908404291**

<https://madrid.zoom.us/j/908404291>

Y sesiones de atención individual:

Llámanos al **91 6530108**

o email:

[csmalcobendas@salud.madrid.org](mailto:csmalcobendas@salud.madrid.org)

# CUIDATE PARA CUIDAR DE TOD@S

Permítete un momento para desconectar del coronavirus

**Dedica algunos minutos del día a regular tus emociones**

- Pregúntate, ¿cómo estoy? ¿cómo me siento?
- Pon un nombre a la emoción y recuerda: no hay emociones correctas o incorrectas
- Realiza algunas respiraciones profundas inhalando por la nariz y exhalando por la boca

Conectar con la respiración es una estrategia sencilla pero potente a la hora de regular nuestra mente y nuestro cuerpo.

Ojalá puedas ofrecerte ese regalo varias veces al día



El Servicio de Psiquiatría y Salud Mental de tu Hospital te ofrece **apoyo psicológico** mediante:

**Grupos de apoyo para regulación emocional**

**L-V: 13:00h; 16:30h y a las 20:05h**

Conéctate desde tu móvil, tablet u ordenador a la aplicación zoom e introduce **908404291**  
**ES MUY FÁCIL**

<https://madrid.zoom.us/j/908404291>

Y sesiones de atención individual:

Llámanos al **91 6530108**

o email:

[csmalcobendas@salud.madrid.org](mailto:csmalcobendas@salud.madrid.org)

# CUÍDATE PARA CUIDAR DE TOD@S

Permítete un momento para desconectar del coronavirus

## Hazte consciente de tus recursos

- Todos tenemos herramientas y estrategias de las que no somos conscientes. Piensa en cuáles son las tuyas.
- Piensa en situaciones pasadas en tu vida, en las que al principio pensaste que no serías capaz y al final lo fuiste.
- Cuantifica tu malestar de 1 a 10 y piensa en... ¿Qué estás haciendo para estar como estás?, ¿Qué podrías hacer para intentar estar un poco mejor?



Servicio de Psiquiatría y Salud Mental de tu Hospital te ofrece **apoyo psicológico** mediante:

**Grupos de apoyo para regulación emocional**

L-V: **13:00h; 16:30h y a las 20:05h**

Conéctate desde tu móvil, tablet u ordenador a la aplicación zoom e introduce **908404291**

**(ES MUY FÁCIL!)**

<https://madrid.zoom.us/j/908404291>

Y sesiones de atención individual:

Llámanos al **91 6530108**

o email:

[csmalcobendas@salud.madrid.org](mailto:csmalcobendas@salud.madrid.org)



# CUIDATE PARA CUIDAR DE TOD@S

Permítete un momento para desconectar del coronavirus

## Cuida los vínculos.

- Somos seres sociales por naturaleza, necesitamos de los demás para estar, ser, identificarnos, construirnos, regularnos...
- Cuida tus vínculos, tanto dentro como fuera del trabajo.
- Apoyate en los demás, tanto para desconectar como para compartir experiencias.
- Nuestras relaciones son de vital importancia siempre, pero en estos momentos van a ser más necesarias todavía.



Servicio de Psiquiatría y Salud Mental de tu Hospital te ofrece **apoyo psicológico** mediante:

**Grupos de apoyo para regulación emocional**

**L-V: 13:00h; 16:30h y a las 20:05h**

Conéctate desde tu móvil, tablet u ordenador a la aplicación zoom e introduce **908404291**

<https://madrid.zoom.us/j/908404291>

Y sesiones de atención individual:

Llámanos al **91 6530108**

o email:

[csmalcobendas@salud.madrid.org](mailto:csmalcobendas@salud.madrid.org)