

PAUTAS PARA EL AUTOCUIDADO DEL PERSONAL SANITARIO

- **Descansar**, cada dos horas un descanso de 10 minutos
- Dedicar un **tiempo diario a realizar actividades de relajación**, como meditación, mindfulness, etc
- Evitar en el tiempo de descanso dedicarlo a hablar con otros colegas repetitivamente del coronavirus y sus consecuencias.
- En momentos de angustia o ansiedad revisar los **pensamientos**, contrastar la realidad con esos pensamientos. **Buscar datos objetivos** que confirmen pensamientos catastróficos.
- Dedicar tiempo a **actividades lúdicas**
- **Cuidar el cuerpo:**
 - Hacer ejercicios
 - Respetar las horas de sueño
 - Siga una dieta saludable
- **Pide ayuda** si lo necesitas. Pedirla no es sinónimo de no ser un/a buen/a profesional



SE CONSCIENTE DE TUS LÍMITES, ANTES DE PROFESIONAL ERES UNA PERSONA.

“No te pongas el traje de superwoman o Superman”

Si continuamente estas enfadado, triste, con miedo, agotado, con culpa, desmotivado con rumiaciones de pensamientos negativos recurrentes, flashback o somatizaciones pide ayuda a un o una profesional de psicología.

