

Autocuidado y cuidados de la Salud Mental

Contención y Orientación Psicosocial de la DET

Febrero de 2024

Una bella manera de cuidar de ti y cuidar de otros es siendo respetuoso y asertivo con nosotros mismo y con los demás, Sobre todo, cuando nos referimos al dolor personal o al de otros en temas de salud física y/o menta.

Recuerda tratar al otro como te gustaría ser tratado.

Si tienes dificultades para sobrellevar tu salud mental, o tus síntomas comienzan a interferir en tu trabajo y/o vida diaria. Puede ser el momento de hablar con un profesional de la salud mental.



Mantener relaciones personales saludables.



Evitar el aislamiento.



Regular horarios de sueños y alimentación.



Hacer ejercicios o actividades físicas.



Tener tiempo de relajación o hobbies.



Distinguir y hablar de nuestras emociones.



Mantener organizadas tus rutinas y actividades.



Mira los problemas como retos.



Rie con más frecuencia.

¡RECUERDA NO TE DEJES PARA DESPUÉS, TÚ ERES TU PRIORIDAD!

CENTRO DE CONTENCIÓN Y ORIENTACIÓN PSICOSOCIAL

+56 939508266 (TURNO H)

Unidad de Gestión Conductual y Salud Mental - GSS0