

PROGRAMA SALUD Y DEPORTE DURANTE CONFINAMIENTO ADULTOS MAYORES DE 60 AÑOS

ESTRATEGIAS PARA EL AUTOCUIDADO DE LA SALUD MENTAL EN ADULTOS MAYORES EN TIEMPOS DE PANDEMIA

MIEDO AL CONTAGIO



PRINCIPALES FUENTES DE ESTRÉS DURANTE PANDEMIA



Que se pueden sentir con:



Enojo
Ansiedad
Tristeza
Incertidumbre
Miedo



RESPUESTA A PERMANECER LARGOS PERIODOS EN CASA



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

 Instituto Nacional
de Rehabilitación
Luis Guillermo Ibarra Ibarra

ESTRATEGIAS PARA EL AUTOCUIDADO EMOCIONAL

EMOCIONAL

- Enfoca tu pensamiento en lo que tienes, y no en lo que te falta. Cuando se presenten dificultades, busca la solución en acciones personales y no te estanques en el problema o buscar la solución desde el actuar de una 3era persona.
- Cuida tus palabras, si solo hablas de desastre, se convertirá en una realidad insalvable. Presta atención en lo que cuentas y para que lo cuentas. Utiliza pensamientos motivantes.
- Realiza un contrato contigo para cuidarte en todas tus áreas. Acepta tus emociones y háblalas, en este momento es común sentir miedo, enojo, ansiedad, tristeza. También puedes escribirlas.
- Plantea rutinas y dales seguimiento (medita, lee, has jardinería, etc), eso te dará seguridad.

MENTAL

- Evita sentirte castigado por los cambios a causa de la pandemia, y recuerda que todo es temporal
- Adáptate a esta nueva realidad, No pienses en como era antes o como será después, vive día a día,
- Enfócate en las soluciones de lo que suceda en casa y fuera de casa, no en los problemas.
- Realiza el auto compromiso de hacer lo que tengas que hacer, sin comparación con otros
- Limita las horas diarias de acceso a información sobre la pandemia. Elige fuentes confiables. Enfócate más en avances y menos en desastres,
- Realiza meditación.
- Busca actividades que puedan ser un reto mental como juegos de mesa, rompecabezas, lectura, manualidades etc.

SOCIAL

Mantente virtualmente en contacto con tu familia y/o amistades; puede ser por llamadas telefónicas, video llamadas, whats app, etc.

FISICO

- Realiza ejercicio físico, de acuerdo a tus posibilidades de espacio y habilidades. Determina tipo de ejercicio, días y horario,
- Cuida tu dieta.
- Duerme por lo menos 5 horas
- Mantente en casa, si no es urgente re agenda tus citas médicas ó si fuera posible solicita asesoría telefónica
- Utiliza cubrebocas
- Realiza respiración enfocada (diafragmática)

ESPIRITUAL

- ❖ Identifica tus valores. Enfócate en lo que tienes (por ejemplo; alimento, un techo etc.) y da gracias por ello diariamente.
- ❖ A las personas que quieres, asegúrate de decíselos con frecuencia
- ❖ Si es parte de tus creencias has oración, reza.



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

**Instituto Nacional
de Rehabilitación**
Luis Guillermo Ibarra Ibarra