

PREPARARTE PARA AYUDAR

- Mantente **informado** sobre la situación cambiante
- Ten en cuenta tu **propia salud**
- Ten en cuenta que cuestiones **personales o familiares** pueden estar sumando más estrés

MANEJAR EL ESTRÉS

- Piensa en lo que te ha ayudado a superar las dificultades en el pasado y en lo que puedes hacer para **mantenerte sano**
- Intenta tomarte tiempo para **comer, descansar y relajarte**, aunque se trate de periodos breves.
- Intenta mantener un **horario de trabajo razonable** de forma que no te agotes demasiado. (Dividir el trabajo entre varios compañeros, trabajar por turnos y tomar periodos de descanso regulares)
- Reduce al **mínimo el consumo** de alcohol, cafeína o nicotina
- Encuentra formas de **apoyarte mutuamente** con l@s compañer@s
- Habla con tus amig@s, seres queridos, u otras personas en las que confíes
- Puedes acudir a los espacios de regulación emocional diarios que oferta nuestro equipo

PAUSAR Y TOMAR CONCIENCIA

- Puedes **compartir** tu experiencia
- Puedes **reconocer** la ayuda que has logrado proporcionar, incluidos los pequeños gestos
- Puedes **aprender a aceptar** y reflexionar sobre:
 - lo que **has hecho bien**
 - lo que no salió demasiado bien
 - y las limitaciones de lo que pudiste hacer dadas las circunstancias



S- PARA

T-TOMA UNA RESPIRACIÓN

O-OBSERVA COMO ESTÁS

P-PROCEDE

Desde el equipo de Salud Mental os ofrecemos un espacio diario de entre 5 y 10 minutos para **entrenar estrategias de reducción de estrés**

ADEMÁS

Si estás en **cuarentena aislad@**, puedes **llamarnos** (91 727 7417, 47417) o mandarnos un **correo** electrónico para concertar entrevista telefónica.

TLF: 91 727 7417 (47417) /

psiquiatriainfantil.hulp@salud.madrid.org