

SALUD MENTAL Y CUARENTENA

Para personas con problemáticas de salud mental

Por: Esperanza Cámara y María Soledad Sotomayor

Supervisores: Sergio Arias, Vania Kuzmanic y Alejandra Mosso



Es normal sentir miedo, preocupación, nerviosismo o irritabilidad. Es recomendable contactarse con seres queridos ó personas cercanas, que puedan brindarle apoyo y seguridad en estos momentos.



Es importante continuar con el tratamiento que haya sido indicado previo a la cuarentena. Asimismo, debes continuar recibiendo la debida atención mediante plataformas online o a través de un seguimiento telefónico, con su profesional tratante.



Es importante tener en cuenta que la exposición a mucha información en torno a la situación actual, puede generarte altos niveles de estrés y ansiedad. Visita sólo fuentes confiables y fidedignas, no te sobreexpongas.

EN CASO DE NECESITAR AYUDA INMEDIATA INGRESE AL SIGUIENTE LINK: [HTTPS://BIT.LY/2ZF3BIP](https://bit.ly/2ZF3BIP)

Fuentes:

Chile Atiende. (2020). Ley de Trabajo a Distancia y Teletrabajo. Santiago, Chile: Chile Atiende. Recuperado de <https://www.chileatiende.gob.cl/fichas/77354-ley-trabajo-a-distancia-y-teletrabaj>.
García, J. (2020). Aspectos De Salud Mental De La Epidemia Por Coronavirus. Antioquia, Colombia: Universidad de antioquia. Recuperado de: <http://saludando.medicinaudea.co/index.php/component/k2/item/78-aspectos-de-salud-mental-de-la-epidemia-por-coronavirus>.
Valenzuela, P. (2020). Reconocer las emociones para reducir la ansiedad: el primer paso. Santiago, Chile: Pontificia Universidad Católica. Recuperado de: <https://www.uc.cl/noticias/reconocer-la-emociones-para-reducir-la-ansiedad-es-el-primer-paso/>