

## 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.*

