



# Cuida tu salud mental durante la cuarentena por el coronavirus



## En Lectura Fácil

El Gobierno ha tomado medidas para evitar que la enfermedad del coronavirus o COVID-19 contagie a más personas.

El Gobierno ha decidido imponer el estado de alarma. Esto quiere decir que todas las personas en España tendremos limitado el derecho a movernos e ir donde queramos.

Tendremos que quedarnos en casa en cuarentena.

Este documento explica cómo nos puede afectar el miedo a la enfermedad y el aislamiento en nuestras casas durante la cuarentena.



## ¿Qué podemos sentir?

Aunque cada persona reacciona de una manera diferente, es normal sentir **ansiedad**, **preocupación** o **miedo** por estos motivos:



- Nuestra salud.
- La salud de nuestros familiares y amigos.
- Pensar que podemos contagiarnos de la enfermedad.
- Pensar que podemos contagiar a otras personas.
- Buscar en nuestro cuerpo síntomas de la enfermedad.
- No poder ir a trabajar.
- Tener que buscar alimentos y medicinas.
- No saber cuánto tiempo durará esta situación.
- Sentirnos solos por estar lejos de nuestros seres queridos.
- Sentirnos aburridos y frustrados por estar en casa.



## ¿Qué podemos hacer?

Te damos algunos consejos para cuidarnos durante la cuarentena:

### Piensa que quedarse en casa es mejor que salir a la calle

Cuando nos quedamos en casa nos protegemos a nosotros y a otras personas.

Cuando nos quedamos en casa ayudamos a parar la enfermedad.

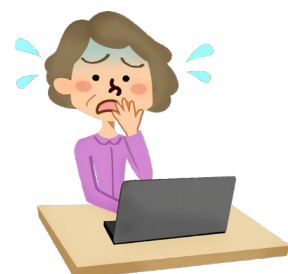


### Ten cuidado con la información

Cuando miramos las noticias todo el día nos preocupamos más y estamos más nerviosos.

Algunas veces, las redes sociales difunden noticias falsas.

Por eso, es mejor informarse en páginas web oficiales, como el ministerio de Sanidad y las Consejerías de Sanidad de cada comunidad autónoma.





## Actúa frente a los miedos

Contacta por teléfono con tu centro de salud para conseguir los medicamentos que necesitas.

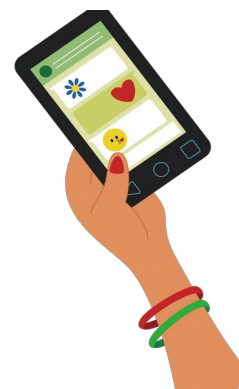
Contacta por teléfono con tu centro de salud para que te ayuden si te sientes deprimido o triste.

Contacta por teléfono con tu centro de trabajo para informarles de tus situación laboral.



## Contacta con otras personas

Contactar con personas de nuestra confianza por correo electrónico, wasap, teléfono y otros medios tecnológicos, nos ayuda a combatir la ansiedad.



## Realiza actividades relajantes

Practica relajación, respiración o meditación.

Escucha música.

Haz ejercicio en casa.

Accede a películas, libros, teatro y otras actividades culturales que están disponibles en Internet.





## Recuerda:

Sentirse agobiado durante al cuarentea es normal.

Acepta lo que sientes.

Haz todo lo posible para estar bien.

Si conoces alguna persona  
que está sufriendo mucho estrés y ansiedad,  
que no puede dormir,  
y que no se alimenta bien,  
anímalala a pedir ayuda.

**#QuédateEnCasa**  
**#EsteVirusLoParamosUnidos**

Este documento es la adaptación a Lectura Fácil del documento  
“Cuide su salud mental durante la cuarentena por coronavirus”  
de la Asociación Española de Psiquiatría.

MARCA REGISTRADA SINPROMI



**BASE**

biblioteca social educativa