

¿CÓMO CUIDAR NUESTRA SALUD MENTAL MIENTRAS ESTAMOS EN CASA?

Desde el Servicio de Consulta Externa Psicológica del Politécnico Grancolombiano junto al equipo de Recursos Humanos, queremos ayudar a todos nuestros colaboradores ante esta situación que vive el país, y el mundo, con relación al coronavirus (Covid-19). Trabajemos para que nuestro hogar se convierta en una oportunidad de cambio, de toma de consciencia y reflexión que invite a la modificación de rutinas y hábitos más saludables:



Identifica elementos que te permitan sentir la casa como un espacio seguro donde puedas reconocer a tu familia desde aspectos como la solidaridad, el amor y la comprensión.

Reconoce lugares donde se puedan realizar nuevas actividades como lectura, pintura, música o conversaciones familiares amenas.



Establece rutinas que impliquen actividades de responsabilidades, emplea cronogramas teniendo en cuenta intervalos de descanso.

Fortalece los lazos sociales entre tus familiares, si bien los encuentros presenciales deben reducirse, debes buscar las formas de mantener el contacto, de compartir aun cuando sea a distancia, permitiendo así el intercambio emocional.



Implementa medidas de autocuidado como el lavado de manos, el aislamiento preventivo, el uso de elementos de protección ante síntomas de gripa y la búsqueda de atención médica vía telefónica cuando los síntomas sean intensos.

Consulta información de fuentes oficiales como la Organización Mundial de la Salud y el Ministerio de Salud.



Recuerda que el equipo de Recursos Humanos estamos siempre dispuestos a escucharte y ayudarte.

#yomequedoencasa