



## Decálogo de autocuidados de la salud mental

Reducir la sensación de focalización diversificando hacia otros ámbitos tanto los intereses informativos como temas de conversación cotidianos

Mantener los contactos personales en la medida que nos lo permitan las normas

Ajustar los espacios domésticos y las normas de convivencia de manera que permitan cierto nivel de intimidad a todos los miembros de la familia

Enriquecer aquellas actividades individuales más seguras para que resulten más atractivas. (pasear haciendo fotos, conocer los árboles, ...)

Negociar las diferentes medidas de seguridad de los miembros de la familia teniendo en cuenta las necesidades individuales

Establecer medidas colaborativas sobre necesidades domésticas para facilitar el buen clima intrafamiliar

Aportar flexibilidad, tolerancia y empatía en los espacios en los que convives intentando no juzgar o enfadarte de manera continuada con los incumplimientos de las normas por parte de los demás

Desarrollar e incorporar alguna estrategia para "desconectar" (meditación, mindfulness, yoga, ejercicio físico, etc)

Obtener satisfacción mediante nuestros valores personales realizando actividades solidarias tanto en el ámbito comunitario como familiar

Combatir la sensación de paralización manteniendo actividades a corto plazo junto con los proyectos de vida y planes futuros