



# Cuidado de la salud mental al salir de casa

Teniendo en cuenta que fueron casi dos años de confinamiento y ahora se presentan aperturas en diferentes ámbitos de la vida social, incluidos los culturales, deportivos, religiosos y donde las personas interactúan y se conectan, enfrentamos ahora nuevos cambios que requieren atención especial en nuestra salud mental.

Revisemos los lineamientos del Ministerio de Salud y protección social sobre salud mental en las condiciones actuales de pandemia Covid,

**Antes de salir,** reconoce las emociones, opiniones y pensamientos que te genera la idea de salir: Comunicar nuestras emociones, nos permite compartir, aclarar dudas, aprender de las experiencias de otros, diluir miedos, prepararnos emocionalmente para enfrentar de mejor manera esta nueva situación en la que debemos estar atentos al cuidado y la prevención.

**Identifica los riesgos del entorno** y utiliza adecuadamente los elementos de protección personal. Mientras sea posible promueve espacios de interacción social en **ambientes abiertos** o bien ventilados bajo las medidas de bioseguridad definidas por las autoridades sanitarias.

**Reporta** a tu empleador actos o condiciones inseguras frente al contagio.

**Identifica opciones y apoyos psicosociales.** Asegúrate de establecer las medidas básicas de seguridad en tu hogar, así como los acuerdos para el cuidado que requieran quienes se queden a su espera. Esto le permitirá salir con tranquilidad y conciencia del tiempo que estará fuera.

**Reorganiza y distribuye nuevamente las actividades cotidianas y los roles.** Acuerda con quienes comparte en tu hogar, las responsabilidades y los tiempos fuera. Para reorganizar los roles de cuidado es importante establecer con claridad quién queda a cargo y en qué condiciones, para estar atento a los apoyos que se requieran. Se debe procurar al máximo evitar la sobrecarga en las personas mayores, adolescentes, niñas y niños. Quienes son padres y madres, deben promover en concertación con los educadores el desarrollo de procesos educativos que permitan reorganizar las actividades de aprendizaje en casa.

**Planifica las actividades** que realizarás fuera de casa durante el día y la forma en que te movilizarás, de esta manera planifica las medidas de protección que emplearas. Alista los elementos de protección personal que debes llevar. Es más fácil controlar los riesgos y manejar la incertidumbre si sabes qué vas a hacer y cómo.

**Infórmate para tener claros los horarios y tiempos fuera de casa, traslado y condiciones para tus diligencias.** En la medida de lo posible, busca alternativas de movilización diferentes al transporte público, como la bicicleta, y evita moverse en horas pico en medios de transporte masivos. Si lo haces mantén el uso adecuado de tapabocas en espacios cerrados.

**Mantén una actitud positiva** en el espacio público: concéntrate en realizar las actividades planeadas, presta atención constante a los posibles riesgos y al uso adecuado de tus elementos de protección. Recuerda por ejemplo mantener el uso de tapabocas en lugares cerrados.

**Identifica previamente los recursos,** tanto públicos como privados, con los que cuentas y dónde están si llegan a ser necesarios como las alcaldías, CAI, estaciones de policía, líneas de atención médica/psicológica, redes de apoyo, centros médicos, entre otros.

**Recuerda que las personas con discapacidad pueden comunicarse con las organizaciones acorde a su situación de discapacidad, para recibir orientación y acompañamiento en el proceso de regreso a la cotidianidad.**

Consulta las recomendaciones para el cuidado de la salud mental y la promoción de la convivencia en la flexibilización de la medida de aislamiento preventivo durante la pandemia por Covid-19 en:

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/final-cartilla-orientaciones-flexibilizacion-medidas-aislamiento240820.pdf>

**Con estas recomendaciones podrás tener la posibilidad de tener mayor control y seguridad sobre el riesgo de contagio en el exterior y reduces el miedo y la alerta excesiva cuando estés afuera.**

