

DICIEMBRE 2023

## CUIDADO DE LA SALUD MENTAL

“Cuando se trata de su salud mental, el autocuidado puede ayudarle a controlar el estrés, disminuir su riesgo de contraer enfermedades y aumentar su nivel de energía”

### MENSAJES CLAVES

1. El duelo es un proceso muy importante para adaptarse a la vida ante el fallecimiento de un ser querido, o ante pérdidas masivas y no normativas.
2. Es necesario cuidar la salud mental de todas las personas que están atravesando un proceso de duelo, teniendo en cuenta que cada persona reaccione de manera diferente, lo cual depende de las características de la pérdida, y de factores individuales, sociales y culturales.
3. No tienes que ser positivo todo el tiempo. Está perfectamente bien sentirse triste, enfadado, molesto, frustrado, asustado o ansioso. Tener sentimientos no te hace débil, te hace humano.
4. La salud mental es tan importante como la física. No la descuides. Busca ayuda cuando la necesites. Mereces sentirte bien por dentro y por fuera.
5. Para apoyar a una persona en duelo, tómese el tiempo para escuchar a la persona que lo necesite, sin presionarla para hablar; solamente hágale saber que no está sola. Valide los sentimientos sin juzgar.
6. Permítase y permítale a las personas que están atravesando un duelo, manifestar sus emociones de tristeza, miedo, ira, desesperanza, teniendo en cuenta que la mayoría pueden negarse a creer lo que está sucediendo. Deles tiempo para que lo asimilen.
7. Evite luchar contra las emociones propias del duelo, permítase sentirlo y vivirlo como un proceso normal, busque quien lo escuche o acompañe e incluya actividades de distracción y de manejo del estrés.
8. No eres una carga. Eres un ser humano con emociones, y mereces ser escuchado y apoyado.
9. Brinde ideas a quien esté en proceso de duelo para mantener viva la memoria de la persona que ha fallecido, como, por ejemplo, colocando un elemento recordatorio en un lugar especial de la casa.
10. Ayude a resolver las necesidades básicas de las personas que están en proceso de duelo: comprar algo, realizar un pago, compartir un alimento.
11. Consuma alimentos saludables y comidas con regularidad, y manténgase hidratado. Una dieta balanceada y mucha agua pueden aumentar su nivel de energía y de atención a lo largo del día. Asimismo, limite el consumo de bebidas con cafeína, como refrescos gaseosos o café.
12. Dele importancia al sueño. Establezca un horario y asegúrese de dormir suficiente tiempo. La luz azul que emiten diversos dispositivos y pantallas puede hacer que sea más difícil conciliar el sueño. Por eso, reduzca su grado de exposición a la luz azul de su teléfono o de su computadora antes de que llegue la hora de dormir.
13. A modo de prevención para un duelo complicado, reconstruya las relaciones que han sido afectadas en el pasado y favorezca la expresión de emociones positivas con sus seres queridos, manifestándoles su aprecio con palabras y actos en todo momento.
14. Establezca metas y prioridades. Decida lo que debe hacerse en este momento y lo que puede esperar. Aprenda a decir “no” a nuevas tareas si empieza a sentir que está asumiendo demasiadas cosas. Intente tener presente lo que ha logrado al final del día, en lugar de lo que no ha podido hacer.

*Adaptación del Ministerio de Salud y Protección Social, Consejo nacional de Salud Mental*

