



CUIDA TU SALUD MENTAL

Los huracanes traen consigo condiciones de incertidumbre, falta de acceso a servicios esenciales y nuevos retos. Esto muchas veces puede afectar nuestra salud mental, por lo que es importante ser más cuidadosos y pacientes con nosotros mismos.

ALGUNOS CONSEJOS PARA CUIDARTE EN TIEMPOS DIFÍCILES:

- Hacer ejercicio o movimiento físico al menos 15 minutos al día.
- Hablar con familiares, amistades o vecinos sobre lo que está sucediendo y cómo te sientes.
- Dedicar al menos 10 minutos a escribir o dibujar sobre cómo te sientes.
- Ninguna de estas actividades sustituye recibir la ayuda adecuada para poder afrontar un desastre de tipo climático.

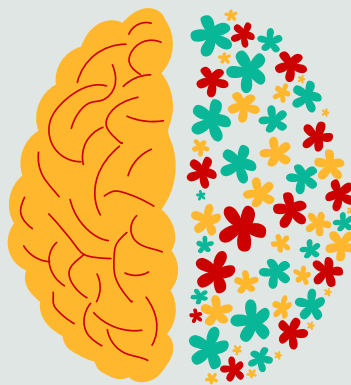


SEÑALES DE QUE NECESITAS AYUDA PROFESIONAL:

- No sientes motivación o “energías” para hacer tareas básicas (bañarte, comer, etc).
- Te encuentras mucho más irritable, impulsivo o con cambios repentinos de ánimo.
- Pensamientos negativos o preocupaciones te abruman constantemente.

NO TE AVERGUENCES

Muchas personas acuden a terapia o ayuda profesional luego de desastres, esto no es un reflejo de tu persona o de locura. Simplemente las condiciones extremas se deben atender adecuadamente.



SERVICIOS GRATUITOS

Centro Universitario de Servicios y Estudios Psicológicos

- Teléfonos: (787) 764-0000 x-87680 y 87681

Clínica de Servicios Psicológicos Integrales

- Teléfono: (787) 728-3800

Instituto De Servicios Educativos y Psicológicos De Puerto Rico

- Teléfono: (787) 768-3320

SERVICIOS A BAJO COSTO

Clínica Albizu, Recinto San Juan

- Teléfono: (787) 774-7618

Clínica Interamericana

- Teléfono: (787) 250-1912, ext. 2241

Proyecto PATRIA

- Teléfono: (787) 562-1326



CUIDANDO LA SALUD MENTAL

A veces podemos saturarnos al asumir ciertas responsabilidades. Por eso es importante identificar como cuidarnos y a nuestros seres queridos.

01

¿Cómo me siento?

Toma unos 10 minutos diarios para sintonizar con tu cuerpo y tu mente. Puedes hacer ejercicios de respiración, escribir, meditar, etc.

03

¿Qué necesito?

A veces tenemos ciertas necesidades emocionales, físicas y colectivas. Es importante sacar tiempo para identificarlas y asegurar que se atiendan.

02

¿Cómo nos sentimos?

Luego de sintonizar contigo, puedes sintonizar con las personas, o mascotas, que conviven contigo. Pueden hacer los mismos ejercicios.

04

¿Debo buscar ayuda?

La situación actual trae retos que que pueden ser difíciles de afrontar sin ayuda. Siempre debes tener personas de confianza identificadas para pedir ayuda. En ocasiones puedes identificar organizaciones, centros o personas profesionales que te puedan brindar apoyo.