

CUIDADOS PARA EL PERSONAL DEL SERVICIO DE SANIDAD NAVAL

**MANTENER UNA BUENA SALUD MENTAL ES TAN IMPORTANTE
PARA QUE TU DESEMPEÑO SEA POSITIVO Y FRUCTÍFERO.**

SI TE SIENTES BAJO PRESIÓN, CANSANCIO, FATIGA, ESTRÉS, TRISTEZA, MIEDO Y ANSIEDAD; NO TE PREOCUPES ES NORMAL QUE TE SIENTAS ASÍ, LO IMPORTANTE ES QUE PUEDES:

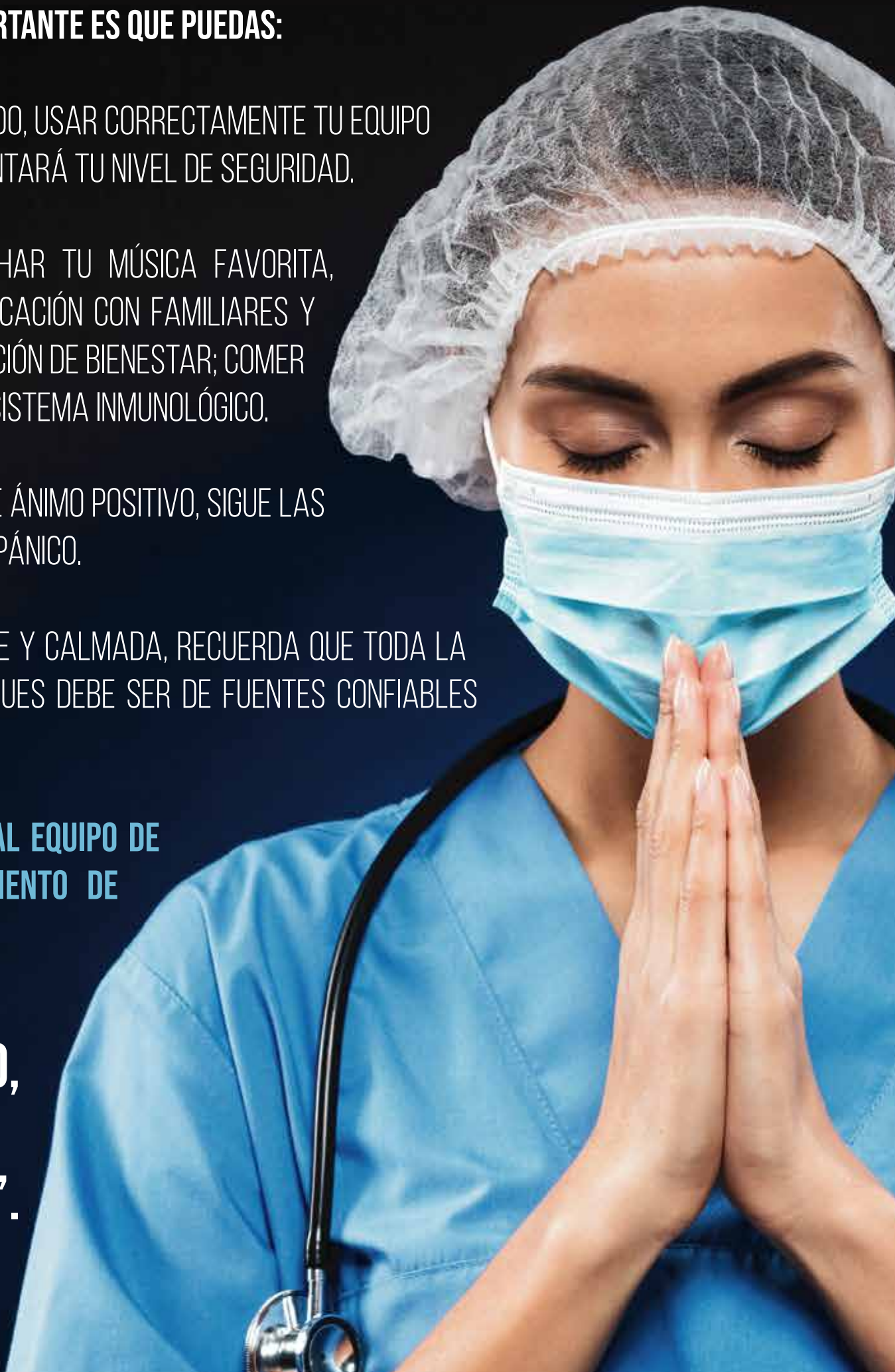
- REALIZAR CONDUCTAS DE AUTOCUIDADO, USAR CORRECTAMENTE TU EQUIPO DE PROTECCIÓN PERSONAL, ESTO AUMENTARÁ TU NIVEL DE SEGURIDAD.
- LEER ALGO QUE TE GUSTE, ESCUCHAR TU MÚSICA FAVORITA, CAMINAR UN POCO, MANTENER COMUNICACIÓN CON FAMILIARES Y AMIGOS QUE TE BRINDARÁN UNA SENSACIÓN DE BIENESTAR; COMER ALGO RICO QUE REGULE Y AUMENTE TU SISTEMA INMUNOLÓGICO.
- PROCURAR CONSERVAR UN ESTADO DE ÁNIMO POSITIVO, SIGUE LAS MEDIDAS PREVENTIVAS SIN ENTRAR EN PÁNICO.
- ADOPTAR UNA ACTITUD RESPONSABLE Y CALMADA, RECUERDA QUE TODA LA INFORMACIÓN QUE OBTENGAS O DIVULGUES DEBE SER DE FUENTES CONFIABLES (OMS, OPS, SSA, SEGOB).

**CUANDO ESTO TE OCURRA LOCALIZA AL EQUIPO DE
SALUD MENTAL DE TU ESTABLECIMIENTO DE
SANIDAD NAVAL.**

**“LA SALUD NO LO ES TODO,
PERO SIN ELLA,
TODO LO DEMÁS ES NADA”.**



MARINA
SECRETARÍA DE MARINA



RECOMENDACIONES

CUÍDA DE TU SALUD MENTAL Y FÍSICA

IDENTIFICA TU ESTADO DE SALUD FÍSICO Y MENTAL

CUANDO PRESENTES SÍNTOMAS DE CANSANCIO, FATIGA, ESTRÉS, TRISTEZA MIEDO Y ANSIEDAD, ES NECESARIO QUE TOMES UN ESPACIO PARA TI, PRACTICANDO LAS SIGUIENTES TÉCNICAS EN UN LUGAR SEGURO:

RESPIRACIÓN CONTROLADA

1. INHALA CON LENTITUD Y ELEVANDO EL PECHO MIENTRAS CUENTAS HASTA 10.
2. MANTÉN EL AIRE EN EL INTERIOR DE TUS PULMONES DURANTE 10 SEGUNDOS.
3. EXHALA LENTAMENTE, REPITIENDO OTRA VEZ LA CUENTA.

RELAJACIÓN MUSCULAR

1. RELÁJATE MEDIANTE EL USO DE LA RESPIRACIÓN CONTROLADA.
2. SELECCIONA UN MÚSCULO Y TENSIONALO CON SUAVIDAD.
3. MANTÉN LA TENSIÓN DURANTE 10 SEGUNDOS.
4. RELAJA EL MUSCULO Y REPITE OTRA VEZ.

MEDITACIÓN

1. REALIZA VARIAS RESPIRACIONES CONTROLADA PARA EMPEZAR.
2. UNA VEZ RELAJADA (O), EVOCA IMÁGENES PLACENTERAS Y TRANQUILIZADORAS.
3. DURANTE LA MEDITACIÓN, TRATA DE DISTANCIARTE DE LA SITUACIÓN QUE TE ESTRESA.

**¡CUIDAR DE TI,
ES LO MEJOR PARA TODOS!**



MARINA
SECRETARÍA DE MARINA

