



El cuidado de su salud y bienestar mentales

Muchos de nosotros nos sentimos preocupados, estresados o solos debido al impacto del coronavirus. También puede que estemos preocupados por nuestros familiares y amigos en el extranjero. Es importante que cuidemos de nuestro bienestar mental y salud física.

¿Qué puede hacer?



Mantenerse en contacto con familiares y amigos

Hablar con la familia, los amigos o líderes religiosos acerca de cómo se siente puede ayudarle a sentirse mejor. Manténgase conectado mediante un llamado telefónico o una video llamada.



Manténgase activo y coma de forma sana

Mantenerse sano es bueno para la mente y el cuerpo. Manténgase activo: salga a caminar, visite el parque local o haga ejercicio en su casa. Coma alimentos sanos como fruta y hortalizas. Limite los snacks y las bebidas con mucho azúcar.



Duerma suficientes horas

Dormir es importante para la salud física y emocional. La mayoría de los adultos necesitan entre 7 y 8 horas de sueño por noche, y los niños y adolescentes necesitan entre 9 y 11 horas.



Esté disponible

Llame a un/a amigo/a con quien no haya hablado hace tiempo, ofrézcale ayuda a alguna persona de la comunidad o a sus vecinos. Tienda una mano a alguna persona a la que la vida le parezca difícil en este momento.



Reduzca el alcohol y el tabaquismo

Evite o reduzca el uso de las bebidas alcohólicas y del tabaco.



Cree una rutina regular

Planifique su día de modo que tenga tiempo para las tareas del hogar y el trabajo. Asegúrese de conectarse con otras personas, haga cosas que le gustan y dese tiempo para descansar. Mantenga horarios regulares para ir a dormir y las comidas.



Tómese un descanso de las redes sociales

Pasar demasiado tiempo conectado a las redes sociales puede afectar sus emociones. Una pausa puede ayudarle a sentirse mejor.



Pida ayuda

Si tiene problemas, pida ayuda antes de que las cosas empeoren demasiado. Los líderes religiosos y comunitarios pueden prestarle apoyo. También debería pedirle ayuda a un profesional sanitario.

¿Dónde puedo conseguir ayuda?



Servicio Nacional de Traducción e Interpretación 131 450

Llame a un intérprete gratis y confidencial para conectarse con el Servicio de apoyo al bienestar mental durante el Coronavirus.

Servicio de apoyo al bienestar mental durante el Coronavirus 1800 512 348

Profesionales sanitarios capacitados que pueden ayudarle por teléfono.
Es un servicio gratuito y disponible las 24 horas, 7 días por semana.

Consulte [headtohealth.gov.au](https://www.headtohealth.gov.au) para obtener información útil y recursos en español, así como apoyo profesional.