

“Cuidar , Para Cuidarnos”

Recurso:

1er Ficha: *¿Cómo empezamos a “Cuidarnos?”*

(Siguiendo las recomendaciones del Ministerio de Salud de la Nación)

-Estar atento/a a su salud y a sus necesidades, es fundamental para poder seguir cuidando a otros, sobre todo cuando la demanda se incrementa.

-Es muy importante poder realizar pausas para descansar. Tomar un descanso, conduce a la atención adecuada de los pacientes.

-No descuidar la alimentación. Se sugiere realizar las ingestas en lugares acordes y serenos.

- Mantenga con frecuencia comunicación con sus afectos y colegas para poder compartir sentimientos y experiencias.

-Realizar actividades por fuera del sistema de salud, realizar actividades físicas, recreativas, y/o culturales. No abandonar, en lo posible, rutinas habituales.

- Hablar sobre sus preocupaciones y sentimientos (poner en palabras) lo ayudará a encontrar formas de atravesar este momento y también puede ayudar a otros.

- Respeto las diferencias. Algunas personas necesitan hablar mientras que otras necesitan estar solas. Reconozca y respete estas diferencias en usted, sus pacientes y sus colegas.

-Recibir apoyo y atención de otros puede brindar alivio y evita la sensación de soledad.

-Evite la sobreenformación. La misma circula por tv, Whats App, Facebook, etc. Esta nos invade y sobrecarga y en muchas ocasiones puede ser falsa.

- Busque información precisa de fuentes confiables. Límitese a leer información oficial.

-Valorar y potenciar el trabajo en equipo. Este es fundamental a la hora de establecer acuerdos durante períodos de trabajo, que garanticen los cuidados básicos necesarios, como el descanso entre turnos y las medidas de distanciamiento social e higiénicas requeridas. Dejamos un link de un video sobre esto: <https://youtu.be/qvF3jfSWq8A>

- Si llega a manifestar un cambio significativo en relación a su forma de actuar anterior a esta situación, si el malestar o el stress le impiden realizar las tareas habituales, si pierde la capacidad de disfrutar o su estado de ánimo se altera; no dude en buscar el apoyo de un profesional de salud mental.

- Recordar que más allá del rol que nos toca cumplir hoy en el sistema de salud, somos PERSONAS, que necesitamos cuidarnos de manera integral.
- Esta situación es transitoria: tuvo un inicio y tendrá un fin.