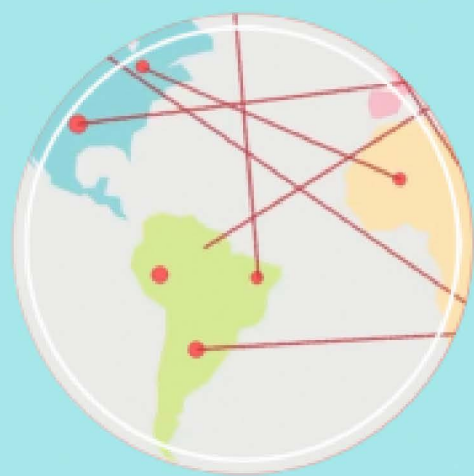


Promoción de salud mental y el autocuidado



La movilidad de las personas a distintos territorios en el mundo es un fenómeno milenario. Todos y todas hemos conocido a alguien o tenemos un familiar, amigo o amiga que ha tenido que salir de su país.



Es una vivencia que tendrá momentos altos y bajos donde experimentaremos distintos sentimientos y emociones (alegría, esperanza, entusiasmo, tristeza, frustración, rabia, entre otros).

Es normal que nos sintamos sin energía, cansados o estresados, sin embargo, hay cosas que te ayudarán a manejar estas situaciones y aliviar algunos síntomas y malestares: por ejemplo,



1. Busca distraerte, entretenerte y establecer relaciones sociales saludables
2. Practica algún deporte o realiza actividad física
3. Aliméntate e hidrátate bien
4. No olvides descansar
5. El autocuidado es clave para mantener tu salud

A pesar de todo lo que implica el proceso de migración, desplazamiento forzado y asentamiento en un nuevo país. También puede significar un camino de crecimiento personal y familiar... Si te sientes sobrepasado,



Puedes contactar al Servicio de Apoyo psicosocial de la Cruz Roja Chilena:
Fono: +56 9 65051364
De lunes a viernes,
entre 09:00 a 18:00 hrs.

Igualmente puedes comunicarte al teléfono de Salud Responde del MINSAL:
Fono: 6003607777
Profesionales de salud atienden tus dudas 24 horas, 7 días a la semana

