



Clínica

FOSCAL

Salud mental para enfrentar la enfermedad



Folleto educativo

**Apreciado (a) Cuidador (a),
a continuación encontrará
recomendaciones valiosas
para su bienestar.**

**Luego de leerlas, le solicitamos
responder las preguntas para evaluar
su entendimiento.**

Una enfermedad puede ser desafiante, sin embargo, incorporar la conciencia, la aceptación y el compromiso le ayudará a afrontarla con mayor fortaleza.

- **Ser consciente** es vivir el presente con amabilidad hacia uno mismo, **permitiéndose** sentir y pensar sin juicios, entendiendo que todas las emociones tienen su espacio.
- **Aceptar** es abrazar la realidad tal como es, sin luchar contra lo que no se puede cambiar, pero con la confianza de que siempre hay formas de afrontar los momentos difíciles, especialmente cuando nos referimos a la enfermedad.

¿Qué estrategias me ayudan a afrontar la enfermedad?



- **Respire conscientemente:** aplique el método 4/7/8: (tome aire durante 4 segundos, sosténgalo durante 7 seg y exhale el aire en 8 seg.)



- **Reconozca** que algunas situaciones no saldrán como esperaba.



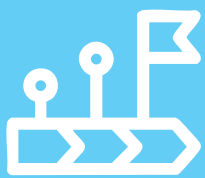
- **No se juzgue:** Reconozca que hay situaciones que no están bajo su control, enfóquese en lo que pueda hacer.



- **Busque apoyo:** Comparta sus emociones con un amigo, familiar o terapeuta.



- **Identifique lo importante:** Pregúntese qué es lo más importante para usted en este momento (por ejemplo, brindar apoyo, preservar su salud mental).



- **Defina pequeños pasos:** Planifique acciones concretas, como dedicar tiempo a hablar con su ser querido o buscar información sobre su tratamiento.

“Adoptar la conciencia, la aceptación y el compromiso le permitirá encontrar un sentido y propósito, incluso en las circunstancias más difíciles.

Recuerde: no está solo en este camino, y cada pequeño paso cuenta”.



**Para mayor información
comuníquese a:**

FOSCAL

607 7008000

**Por favor, haga clic aquí
para evaluar su entendimiento**



Subgerencia de Apoyo Asistencial

Psicología Hospitalaria

Subgerencia de mejoramiento
y riesgos Humanización

[www.edufoscal.com/comunida
/saludmentalF.html](http://www.edufoscal.com/comunida/saludmentalF.html)

