



## **Australian Government**

### **Department of Health**

#### **Cuidado de su bienestar mental**

El coronavirus afecta a todos. Ha tenido impacto en la gente de Australia y de todo el mundo. Personas de todos los países, culturas y orígenes hicieron cambios en sus vidas diarias para ayudar a detener la propagación del virus y a mantener a sus comunidades a salvo.

El impacto del coronavirus hizo que muchos de nosotros nos sintamos preocupados, estresados o solos. También puede que esté preocupado por sus familiares y amigos en su país de origen. Durante esta época difícil, es importante que todos nos ocupemos de nuestro bienestar mental, además de nuestra salud física.

Es probable que haya notado ciertos cambios en sus estados de ánimo y sentimientos o que haya visto tales cambios en otra persona, por ejemplo:

- Sentirse estresado o preocupado.
- Sentirse deprimido, molesto o extraño.
- Tener dificultad para conciliar el sueño o para permanecer dormido.
- Cambios en el peso o en el apetito.
- Sentirse abrumado o sentir que la vida cotidiana es difícil.

Algunas personas pueden sentir miedo de hablar de sus sentimientos con otros por temor a ser etiquetadas como gente con problemas mentales. La realidad es que tales sentimientos son comunes y muchas personas en la comunidad también los sufren.

Comuníquese y hable con personas en quienes confíe. Estar en contacto con familiares y amigos por teléfono, video o redes sociales puede ayudar a su salud mental. Comparta sus sentimientos con ellos e invítelos a hacer lo mismo con usted.

Mantenerse saludable es bueno para su mente y su cuerpo. Trata de mantener una rutina tanto como sea posible. Permanezca activo paseando al aire libre, haciendo ejercicio en el parque o en su casa. Mantenga buenos hábitos de sueño, coma alimentos saludables, como frutas y verduras, y limite los bocadillos y las bebidas con alto contenido de azúcar.

#### **Hay ayuda disponible.**

Está bien pedir ayuda si siente que necesita apoyo para lidiar con los desafíos adicionales de la vida en estos momentos, o si la vida le parece difícil. Hable con un familiar, un amigo, su médico de cabecera (GP) o un profesional de la salud de confianza, acerca de sus necesidades individuales y de los próximos pasos que puede seguir.

También puede hablar con un asesor psicológico en cualquier momento de manera gratuita, llamando al Servicio de apoyo al bienestar mental por coronavirus (Coronavirus Mental Wellbeing Support Service) en el **1800 512 348**. Si necesita servicio de intérprete confidencial

y gratuito, llame al **131 450** y diga qué idioma necesita. Luego, puede pedir al intérprete que lo comunique con el Servicio de apoyo al bienestar mental por coronavirus.

No todos se sienten cómodos hablando con alguien cara a cara y eso está bien. Puede encontrar sitios web con información útil, usar aplicaciones y programas para desarrollar habilidades y hacer un seguimiento de su progreso, compartir historias y experiencias en foros en línea o hablar con un profesional por medio de servicios de teléfono, conversación o mensajes por Internet y de correo electrónico.

Visite el sitio web de Head to Health [headtohealth.gov.au](https://headtohealth.gov.au) para obtener información, consejos y para conectarse con servicios y apoyos para la salud mental en línea y por teléfono, australianos y confiables, gratuitos y de bajo costo. También tiene enlaces a información y recursos en su idioma.