

# COMO MANTENER UNA BUENA SALUD MENTAL EN FAMILIA

#CuidaTuSaludMentalEnCasa

Recomendaciones para los familiares de personas con problemas de salud mental.



**Procura buscar un ratito del día para estar solo/a**, sentarte en un lugar apartado (tu habitación, una sala) y escuchar el silencio, sin hacer nada.

**No veas continuamente la televisión.** Procura informarte una vez al día para estar actualizado. Mantener la higiene mental es muy importante.

Ten siempre puesta **música de fondo**, tranquilita, de ambiente...

**Pasea por tu casa** e intenta estirar las piernas y el cuerpo. Te invitamos a moverte con la tabla de **ejercicios** que hemos elaborado para ti, y que puedes encontrar en nuestras redes sociales.

**Arréglate** como si fueras a salir de casa, parece mentira, pero hacer esto estimula tu bienestar.

**Evita discusiones.** Si las hubiera retírate, vete a otro lugar de la casa "una retirada a tiempo" tranquiliza y evita malos momentos.

**Ocupa el tiempo**, sobre todo en **hacer cosas que te gusten** (pintar, manualidades, leer, escribir, hacer pasatiempos, coser, participar en alguna actividad solidaria) **o cosas que tenías pendientes.**



## Importante:

Contacta con vuestra entidad de referencia, el centro de salud o el 112 ante cualquier actitud que os llame la atención.

Contáis con el Servicio de Información y Orientación de Feafes Salud Mental Extremadura para asesoraros en cuestiones relacionadas con recursos y servicios.



**S.I.O.**

Servicio Regional de Información y Orientación en Salud Mental

**682 632 100**  
[info@feafesextremadura.com](mailto:info@feafesextremadura.com)  
[www.feafesextremadura.com](http://www.feafesextremadura.com)

# COMO MANTENER UNA BUENA SALUD MENTAL EN FAMILIA

#CuidaTuSaludMentalEnCasa

Recomendaciones para las personas con problemas de salud mental.



**Planifica** una rutina diaria, con horarios de sueño y comida, higiene, tareas del hogar, momentos de ocio, teletrabajo, ejercicio físico, etc.

**Socialízate.** Habla con familiares, amigos/as y si tienes la oportunidad de hacer una **videollamada** mejor, vernos físicamente nos ayuda a sentir que no estamos solos/as.

Hagamos un **diario** en el que plasmemos nuestros **pensamientos y emociones**, tanto negativos como positivos.

**Evita la sobre información.** Ve las noticias una vez al día para estar informado. Ojo con los **bulos** que se mueven por redes sociales y whatsapp.

Utilizar las **herramientas de Internet** para buscar manualidades, ver películas, buscar pasatiempos en línea y videojuegos y practicar deporte, te recomendamos la tabla de ejercicios que hemos elaborado para ti y que puedes encontrar en nuestras redes sociales.

Realiza **actividades que te gusten**: escucha música y baila, redecora tu habitación, realiza ese puzzle que tienes guardado, pinta un cuadro, etc.

## ➔ **Importante:**

Contacta con vuestra entidad de referencia, el centro de salud o el 112 ante cualquier actitud que os llame la atención.

Contáis con el Servicio de Información y Orientación de Feafes Salud Mental Extremadura para asesoraros en cuestiones relacionadas con recursos y servicios.



**FEAFES** Salud Mental  
**EXTREMADURA**

**S.I.O.**

Servicio Regional de Información y Orientación en Salud Mental

**682 632 100**  
[info@feafesextremadura.com](mailto:info@feafesextremadura.com)  
[www.feafesextremadura.com](http://www.feafesextremadura.com)

# COMO MANTENER UNA BUENA SALUD MENTAL EN FAMILIA

#CuidaTuSaludMentalEnCasa

Recomendaciones para los familiares de personas con problemas de salud mental.



Animaos a que dedicar tiempo al **autocuidado**. Es fundamental que continuéis con las rutinas de **higiene, sueño, alimentación**.

Toda la familia debe ser participe de las **tareas domésticas**: cocinar, planchar, organizar, limpiar,...

Respetad los espacios y momentos de **intimidad** de cada uno.

**Compartid pensamientos y sentimientos**. Dialogar no solo entre vosotros, también podéis llamar a amigos, compañeros, familiares, etc.

Hay muchas **actividades para hacer en familia**: juegos de mesa, ver fotos y recordar momentos que sean positivos, cocinar juntos (podemos innovar con cosas que no comemos habitualmente), incluso a través de los dispositivos móviles podemos hacer deporte juntos, algún taller de relajación, etc.



## **Importante:**

Contacta con vuestra entidad de referencia, el centro de salud o el 112 ante cualquier actitud que os llame la atención.

Contáis con el Servicio de Información y Orientación de Feafes Salud Mental Extremadura para asesoraros en cuestiones relacionadas con recursos y servicios.



**FEAFES** Salud Mental  
**EXTREMADURA**

**S.I.O.**

Servicio Regional de Información y Orientación en Salud Mental

**682 632 100**  
[info@feafesextremadura.com](mailto:info@feafesextremadura.com)  
[www.feafesextremadura.com](http://www.feafesextremadura.com)

# COMO MANTENER UNA BUENA SALUD MENTAL EN FAMILIA

#CuidaTuSaludMentalEnCasa

Recomendaciones para los familiares de personas con problemas de salud mental.



**Contacta telefónicamente de manera periódica.** Esta es una manera de hacerle sentir que no está solo/a.

Hazle una **vídeo llamada**. Vernos las caras en este momento es muy significativo.

Interésate por su estado de ánimo, sus sentimientos. **Deja que se desahogue contigo.**

Proponle hacer **cosas que creas que le pueden gustar**: ver una pelí, hacer ejercicio físico, cocinar algo que le guste, escribir una historia, etc.

Si crees que necesita apoyo o supervisión en las tareas de la vida diaria y tú no puedes ofrecérselo en este momento, **contacta con los servicios sociales**. Los Ayuntamientos disponen de un servicio de ayuda a domicilio que pueden ayudarle.



## **Importante:**

Contacta con vuestra entidad de referencia, el centro de salud o el 112 ante cualquier actitud que os llame la atención.

Contáis con el Servicio de Información y Orientación de Feafes Salud Mental Extremadura para asesoraros en cuestiones relacionadas con recursos y servicios.



# COMO MANTENER UNA BUENA SALUD MENTAL EN FAMILIA

#CuidaTuSaludMentalEnCasa

Recomendaciones para  
familias y niñ@s con TDAH.



**Si estás relajado** aprovecha para: realizar tareas escolares, hacer las sesiones de Feafes Calma, leer libros, colaborar en las tareas de la casa,...

**Si estás aburrido** aprovecha para: hacer manualidades, juegos para mejorar la atención, memoria, etc., ver fotos familiares, llamar/videoconferencias con amigos o familiares,...

**Si estás nervioso** aprovecha para: escuchar música, realizar actividad física, practicar yoga, hablar con tus padres,...

**Si estás enfadado** aprovecha para practicar las técnicas aprendidas: "Semáforo de emociones" y "Bote de la calma".

**Si estás triste** aprovecha para: jugar en familia, bailar tus canciones favoritas, escribir cómo te sientes, llamar a **FEAFES CALMA** al **651992607**.

**Si estás asustado recuerda:** en casa estás protegido; habla con tus padres para aclarar tus dudas; estar asustado puede provocar nerviosismo, por lo que puedes hacer lo mismo que cuando estas nervioso.

**Si estás nervioso** aprovecha para: juego libre, tocar instrumentos, mandarnos un vídeo, planificar vuestro próximo viaje,...

## ➔ **Importante:**

Contacta con vuestra entidad de referencia, el centro de salud o el 112 ante cualquier actitud que os llame la atención.

Contáis con el Servicio de Información y Orientación de Feafes Salud Mental Extremadura para asesoraros en cuestiones relacionadas con recursos y servicios.



**S.I.O.**

Servicio Regional de Información y Orientación en Salud Mental

**682 632 100**

[info@feafesextremadura.com](mailto:info@feafesextremadura.com)  
[www.feafesextremadura.com](http://www.feafesextremadura.com)

# COMO MANTENER UNA BUENA SALUD MENTAL EN FAMILIA

#CuidaTuSaludMentalEnCasa

Recomendaciones para las personas con problemas de salud mental.



**CUÍDATE**  
AUTOUIDADO

Recomendaciones para los familiares de personas con problemas de salud mental.



**CUÍDATE**  
CUIDANDO AL CUIDADOR

Recomendaciones para los familiares de personas con problemas de salud mental.



**CUIDAOS**  
SI VIVE CONTIGO...

Recomendaciones para los familiares de personas con problemas de salud mental.



**CUÍDALE**  
SI VIVE SOLO...

Recomendaciones para familias y niñ@s con TDAH.



**CUIDAOS**  
QUÉ PUEDO HACER SI...

**Importante:**

Contacta con vuestra entidad de referencia, el centro de salud o el 112 ante cualquier actitud que os llame la atención.

Contáis con el Servicio de Información y Orientación de Feafes Salud Mental Extremadura para asesoraros en cuestiones relacionadas con recursos y servicios.



**FEAFES** Salud Mental  
**EXTREMADURA**

**S.I.O.**

Servicio Regional de Información y Orientación en Salud Mental

**682 632 100**

[info@feafesextremadura.com](mailto:info@feafesextremadura.com)  
[www.feafesextremadura.com](http://www.feafesextremadura.com)