

MANTENER NUESTRA SALUD MENTAL EN CASA



CLÍNICA DEL SISTEMA NERVIOSO
RENOVAR S.A.S.

NIT 822.001.338-0

COMUNICACIÓN

Claridad y simplicidad:

Utilizar un lenguaje accesible para el paciente, evitando tecnicismos médicos que puedan confundirlo.

Empatía y escucha activa:

Mostrar interés genuino por las preocupaciones del paciente y adaptar las recomendaciones a su contexto individual.



COMUNICACIÓN

Refuerzo positivo:

Destacar los logros del paciente y ofrecer apoyo constante.

Uso de recursos visuales:

Emplear diagramas, infografías o videos para facilitar la comprensión de los conceptos.

Establecer canales de comunicación:

Proveer información de contacto para consultas o dudas posteriores a la consulta.

ESTILOS DE VIDA SALUDABLES:

Haga ejercicio con regularidad

Tan solo 30 minutos de caminatas diarias pueden ayudarle a mejorar su estado de ánimo y su salud. Si no puede hacer 30 minutos de una sola vez, ¡no se desanime! Haga pequeñas cantidades de ejercicio durante el día y estas se irán sumando.



ESTILOS DE VIDA SALUDABLES:

Consuma alimentos saludables y comidas con regularidad, y manténgase hidratado

Una dieta balanceada y mucha agua pueden aumentar su nivel de energía y de atención a lo largo del día. Preste atención a su consumo de cafeína y alcohol, y a cómo afectan su estado de ánimo y bienestar. Para algunas personas, disminuir el consumo de cafeína y alcohol puede ayudar.

ESTILOS DE VIDA SALUDABLES:

Dele prioridad al sueño

Establezca un horario y asegúrese de dormir suficiente tiempo. La luz azul que emiten diversos dispositivos y pantallas puede hacer que sea más difícil conciliar el sueño. Por eso, reduzca su grado de exposición a la luz azul de su teléfono o de su computadora antes de que llegue la hora de dormir.

ESTILOS DE VIDA SALUDABLES:

Intente practicar una actividad relajante

Explore diversos programas o aplicaciones móviles de relajación o bienestar que podrían incorporar meditación, relajación muscular o ejercicios de respiración. Programe un horario regular para estas y otras actividades saludables que disfrute, como escuchar música, leer, pasar tiempo en la naturaleza, y practicar pasatiempos con un nivel bajo de estrés.



ESTILOS DE VIDA SALUDABLES:

Establezca metas y prioridades

Decida lo que debe hacerse en este momento y lo que puede esperar. Aprenda a decir “no” a nuevas tareas si empieza a sentir que está asumiendo demasiadas cosas. Intente apreciar lo que ha logrado al final del día, en lugar de lo que no ha podido hacer.

ESTILOS DE VIDA SALUDABLES:

Practique la gratitud

Recuerde diariamente cosas por las que está agradecido. Sea específico. Anótelas o repítalas mentalmente

Centre su atención en las cosas positivas

Identifique y cuestione sus pensamientos negativos y poco útiles.



ESTILOS DE VIDA SALUDABLES:

Manténgase en contacto con los demás

Comuníquese con sus amigos o familiares que puedan ofrecerle apoyo emocional y ayuda práctica.



CLÍNICA DEL SISTEMA NERVIOSO
RENOVAR S.A.S.

NIT 822.001.338-0

¿CUÁNDO DEBE BUSCAR AYUDA PROFESIONAL?

- Dificultad para levantarse de la cama en la mañana debido a su estado de ánimo
- Dificultad para concentrarse
- Pérdida de interés en cosas que por lo general le divierten
- Inhabilidad de realizar sus funciones y cumplir con sus responsabilidades diarias
- Sentimientos de irritabilidad, frustración o inquietud

DESARROLLO DE HÁBITOS

Establecer metas realistas:

Ayudar al paciente a definir objetivos alcanzables y medibles para implementar los cambios en su estilo de vida.

Crear un plan de acción:

Elaborar un plan detallado con pasos específicos para alcanzar las metas, incluyendo fechas límite y estrategias para superar obstáculos.



DESARROLLO DE HÁBITOS

Buscar apoyo social:

Animar al paciente a compartir sus metas con familiares o amigos para obtener apoyo y motivación.

Celebrar los logros:

Reconocer y recompensar los avances, incluso los pequeños, para mantener la motivación.



DESARROLLO DE HÁBITOS

Aprender de los errores:

Ayudar al paciente a identificar las dificultades y aprender de ellas para ajustar su plan y seguir adelante.

"Eres más fuerte de lo que crees, confía en tu fortaleza".

SOCIALIZACIONES A FAMILIARES

FECHA: Agosto-21-2025 NOMBRE Y CARGO DE QUIEN REALIZA LA ACTIVIDAD: Lyndy Soiza H.

TEMA DE LA ACTIVIDAD: Manejo de un trastorno de salud mental en casa, Comunicación estilo de vida saludable, icuando debe buscar ayuda profesional

N	NOMBRE DEL FAMILIAR	NOMBRE DEL PACIENTE	TELÉFONO	FIRMA
1	Dora Alejandra Lora	Verónica Vera	373 6950526	Dora Lora
2	NELCY MIRENE GOMEZ	MATEO MORENO G.	3197879099	[Firma]
3	Hilary María Rodríguez Niño	Jose Rafael Rodríguez Niño	3245339475	[Firma]
4	Consuelo Céspedes	Eduar Camilo Duarte	3024593055	[Firma]
5	Miriam Jaemeth Pareja	Luis Pineda	3209100782	Miriam Pareda
6	Eden Rodríguez	Alexandro Romero	3228529686	Eden Rodríguez
7	Nelson Beharquez	Mateo Marco	3103005015	[Firma]
8	ANADILIA MAYORGA	ROMAL DUCUARA	3134746744	[Firma]
9				
10				
11				
12				

INSTRUCTIVO DE DILIGENCIAMIENTO: Escriba la fecha de la capacitación, el tema de capacitación y el nombre completo y el cargo de quien realiza la capacitación; para el cargo lo diligenciarán los asistentes a la capacitación, en la primera columna "N" se enumeran los asistentes en la columna "nombre" el asistente deberá poner su nombre completo, en la columna "cargo" se diligenciará el cargo que ejecuta en la institución, en la columna "sede" se diligenciará la sede de la IPS para la cual trabaja o el servicio en caso de realizarse la capacitación en Bogotá, en la columna "teléfono" deberá diligenciar el número telefónico donde se pueda contactar, y en la columna "firma" el asistente deberá plasmar su firma.