



Seis formas de favorecer tu bienestar

Es normal no sentirse bien en momentos difíciles.

Muchas personas se sienten ansiosas por la situación actual y pueden estar preocupadas por amigos y familiares que viven en otros lugares del mundo. Estos son tiempos difíciles e inciertos para todos, pero para alguna gente la situación es aún más dura debido a sus circunstancias personales. Algunos nos sentimos confusos o inseguros sobre nuestro futuro aquí y muchos nos sentimos solos y nos resulta difícil permanecer lejos de nuestros seres queridos. Es normal sentir todo esto porque, simplemente, somos humanos.

Ahora más que nunca queremos que todos los londinenses sepan, con independencia de dónde hayas

nacido o de qué idioma hables, que no estás solo y que hay ayuda disponible para cualquier dificultad que tengas.

Sentirse preocupado o estresado es normal en estas circunstancias, pero es muy importante que cuidemos nuestra salud y bienestar tanto como sea posible. Este documento ha sido elaborado con el fin de ayudarte a afrontar estos difíciles momentos. Encontrarás ayuda tanto si tienes problemas para dormir como dificultades para concentrarte, si estás preocupado por tu salud o si sientes que estás en peligro.

Esperamos que encuentres en este documento una variedad de cosas que puedes hacer para sentirte mejor así como algunas pistas útiles para conseguir ayuda en caso de que estés teniendo dificultades. Este documento es una colaboración entre Médicos del Mundo en el Reino Unido y Thrive LDN, con el apoyo de la Alcaldía de Londres.

Recuerda que no estás solo; todos estamos juntos en esto. Tu médico de cabecera puede ayudarte a aclarar tus dudas. Si necesitas consejos para acceder a los servicios de salud o ayuda para que te registres con un médico de cabecera, llama a la **línea de ayuda de Médicos del Mundo**:

0808 1647 686 - teléfono gratuito,
de lunes a viernes, de 10 a 12 de la mañana.

**Nuestros
consejos y
sugerencias >**

1. Mantén el contacto con los demás... mediante teléfono, mensajes, redes sociales, escribiendo una carta o sonriéndoles a tus vecinos.



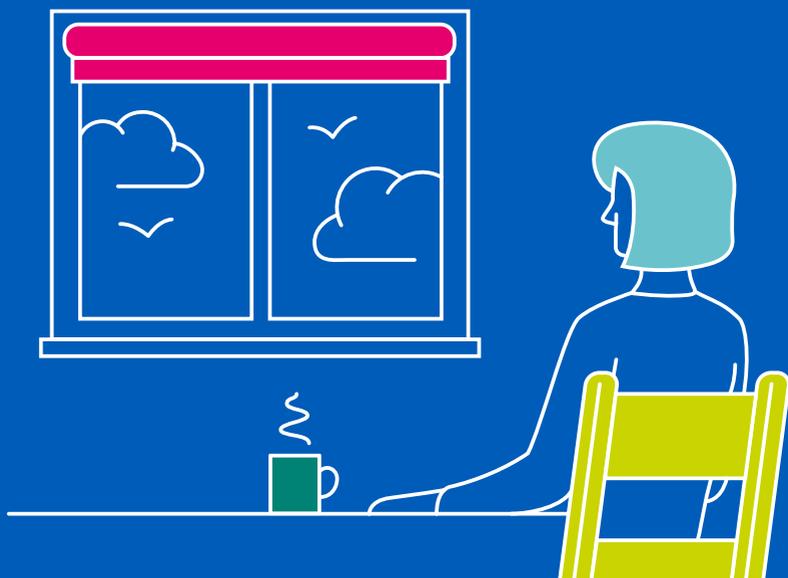


Muchos echamos de menos poder ver a nuestra familia y amigos así como hacer las actividades que hacíamos normalmente. Recuerda que todo esto es temporal.

Es importante que nos mantengamos en contacto con los demás. Comparte tus sentimientos con tu familia y amigos y charla con ellos.

Si tienes conexión a Internet, encuentra algunos consejos de nuestros amigos en www.campaigntoendloneliness.org

**2. Mantén
la calma;
la situación
mejorará.**





Es normal sentir ansiedad y preocupación por aquello que escapa a nuestro control.

Intenta relajarte y haz respiraciones profundas; esto puede ayudarte a reducir las sensaciones negativas.

Si tú o alguien en quien confías puede conectarse a Internet, visita **www.good-thinking.uk**; aquí puedes encontrar herramientas digitales aprobadas por el NHS para ayudar a manejar la ansiedad, el bajo estado de ánimo, los problemas del sueño o el estrés. También puedes visitar **www.helenbamber.org/coronavirus-resources/mental-health-from-home**

**3. Sé amable
contigo mismo;
encuentra
tiempo para
hacer algo
que disfrutes.**





Es bueno darnos el gusto de hacer cosas que nos hagan sonreír y sentir bien.

Prepárate una bebida caliente, ve una película, lee un libro o prueba con un crucigrama. También puedes ayudar como voluntario en tu grupo solidario local (mutual aid group) o en otras asociaciones de tu zona.

No seas duro contigo mismo.

Es importante reconocer tus propios éxitos y aquello por lo que estás agradecido, aunque parezca insignificante. Podrías considerar la posibilidad de hacer un diario de agradecimientos cada día, donde escribas dos o tres cosas de las que estás agradecido cada noche antes de acostarte.

4. Deja de escuchar, ver o leer las noticias continuamente.





Es normal sentirse preocupado por lo que ocurre en el Reino Unido y en tu país de origen.

Si tienes conexión a Internet, puedes encontrar las recomendaciones actualizadas del gobierno y del NHS, en tu propio idioma, en la página web de Médicos del Mundo: **www.doctorsoftheworld.org.uk/coronavirus-information**

También puedes encontrar información específica sobre Londres, en distintos idiomas, aquí: **www.london.gov.uk/coronavirus/covid-19-resources-and-services-your-language**

No obstante, reducir el impacto de la sobrecarga de información te ayudará a sentirte bien.

Tómate un descanso y deja de leer o escuchar noticias negativas. Asegúrate de limitar las noticias diarias que lees o escuchas, ya que demasiada información puede estresarte o generar ansiedad.

5. Muévete y encuentra distintas formas de mantenerte activo.





Mantenerse activo reduce el estrés y nos ayuda a dormir mejor.

Si tienes un jardín o si puedes salir de casa para hacer ejercicio con seguridad, aprovecha y toma aire fresco, date un paseo o sal a correr.

Si salir y dar una vuelta resulta difícil o no es posible para ti, muévete dentro de casa tanto o tan frecuentemente como puedas.

Piensa en diferentes formas de aumentar tu actividad física diaria y encuentra aquellas actividades físicas que puedan funcionar mejor para ti.

6. Si no estás bien, hay ayuda disponible.





A veces hay situaciones particularmente difíciles, pero hay ayuda disponible para cualquier dificultad que tengas; hay esperanza y no estás solo. Puedes contactar con tu médico de cabecera (tu GP) para pedirle ayuda o consejos sobre una gran variedad de cuestiones, incluido el consumo de alcohol o de otras sustancias. Si no tienes un médico de cabecera, llama a Médicos del Mundo para ayudarte a encontrar un médico de cabecera cerca de donde vives: 0808 1647 686 (teléfono gratuito, de lunes a viernes, de 10 a 12 de la mañana).

Si piensas que las cuestiones que necesitas aclarar son urgentes, llama al NHS 111

Desafortunadamente, es posible que no toda la ayuda disponible pueda darse en tu idioma materno, aunque esperamos que esta guía contenga información útil sobre servicios de ayuda y sobre dónde encontrar asesoramiento.

Las siguientes líneas de ayuda son gratuitas y confidenciales:

Samaritans: Llama al 116 123 y los voluntarios de Samaritans escucharán tus dudas y preocupaciones.

SHOUT: Envía un mensaje gratuito escribiendo Shout al 85258 para recibir consejos sobre

cualquier preocupación en relación a tu bienestar.

CRUSE: Llama al 0808 808 1677 y voluntarios cualificados te ofrecerán apoyo emocional y consejos, dirigidos a aquellos afligidos por la pérdida de un ser querido.

—

Si te sientes incómodo o sientes que estás en peligro a causa de alguien con quien convives y necesitas ayuda o consejos, contacta con la línea de ayuda de Solace Women en el **0808 802 5565**, o a través del correo advice@solacewomensaid.org, o contacta con la línea de ayuda de Respect Men en el **0808 801 0327**, o a través del correo info@mensadviceline.org.uk

—

Si eres un refugiado en el Reino Unido y necesitas ayuda o consejos, puedes encontrar servicios locales en www.refugeecouncil.org.uk/get-support/services

Si buscas asilo en el Reino Unido y necesitas ayuda o consejos, llama a Migrant Help en el 0808 8010 503, o visita la página web www.migranthelpuk.org

Sobre nosotros...

Médicos del Mundo en el Reino Unido es una organización humanitaria que gestiona un centro médico en Londres Este y que, en representación de los pacientes en Inglaterra, aboga por un acceso seguro y equitativo a la atención médica. Nuestro trabajo se centra en personas excluidas, como inmigrantes necesitados, trabajadores sexuales o personas sin dirección fija.

www.doctorsoftheworld.org.uk

Thrive LDN es un consorcio entre el NHS de Londres, servicios públicos, la Alcaldía de Londres, comités e instituciones benéficas, que buscan promover una mejor salud mental para todos. Trabajamos con diversos colaboradores para incentivar a los londinenses a que piensen y hablen más de salud mental y bienestar en nuestros barrios, en nuestras familias, en nuestros grupos de amigos y en el trabajo.

www.thriveldn.co.uk

La Alcaldía de Londres tiene la responsabilidad de hacer de Londres un lugar mejor para todos los que la visitan, viven en la ciudad o trabajan en ella. Durante el brote de coronavirus es especialmente importante que cuidemos de nuestro bienestar físico y mental.

www.london.gov.uk

SUPPORTED BY

MAYOR OF LONDON

#LondonTogether