

2:33



Conciliación

En línea



➔ Reenviado

## ¿Cómo informarnos mientras cuidamos nuestra salud mental?

Tratar de lograr un equilibrio entre informarse sin abrumarse, no es una tarea fácil.

El consumo saludable de noticias no se trata de negar la realidad, sino de establecer límites en cuanto a:

### **Tiempo**

Programen un tiempo para dedicarle a las noticias. Una vez haya pasado este momento, eviten volver sobre lo mismo. Procuren que el momento para informarse esté alejado de la hora de dormir. 🤔

### **Emociones**

Evalúen cómo se sienten emocionalmente antes y después de ver, escuchar o leer las noticias. Eviten exponerse si sienten ansiedad o tristeza. Solicítenle a personas cercanas o familiares que se las cuenten. Realicen una actividad saludable o positiva inmediatamente después de ver las noticias. 🧘 🧑

### **Confiabilidad**

Procuren informarse a través de medios confiables y reporteros de reconocida experiencia.

### **Cantidad**

Pónganle límite a la cantidad de información que consumen ante situaciones o sucesos impactantes. Eviten permanecer todo el día absorbiendo información sobre un mismo tema 🤯. Establezcan horarios fijos para buscar o atender la información que reciben al respecto.

**Reconozcan lo que está sucediendo en el mundo, pero no dejen que esto domine su vida.** 🌍 

Autor

Comunicarnos sin daño. Convivencia y salud mental

2:34 PM



Escribe un mensaje aquí

