



## La importancia de tu salud mental

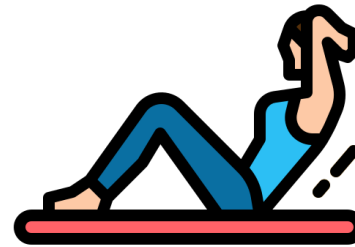
La pandemia probablemente ha cambiado mucho la manera en que vives y ha traído incertidumbre, presiones económicas y aislamiento social.

Quizás te preocupe enfermarte, cuánto durará el Covid-19 y cómo será el futuro. El exceso de información y la información errónea pueden hacer que te sientas sin control y no tengas claro qué hacer.

Durante esta nueva realidad puedes sentir estrés, ansiedad, miedo, tristeza, y soledad. Es posible que empeoren los trastornos de salud mental.



## Estrategias para autocuidado y busca apoyo para frontar esta situación.



### Cuida tu cuerpo

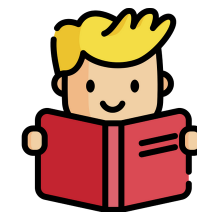
- Duerme lo suficiente
- Realiza actividad física
- Come de manera saludable
- Evita el tabaco, alcohol y las drogas
- Limita el tiempo frente a las pantallas
- Relájate y recarga energía

## Conéctate con otras personas



- Forma conexiones
- Haz algo para los demás
- Presta apoyo a un familiar o un amigo

## Cuida tu mente



- Mantén tu rutina normal
- Limita tu exposición a medios de comunicación
- Concéntrate en los pensamientos positivos
- Usa tus valores morales o tu vida espiritual como apoyo
- Establece prioridades