



CUIDA TU SALUD, RECOMENDACIONES PARA TU ESTABILIDAD PSICOSOCIAL durante la pandemia del Covid-19



MANTENTE EN CONTACTO
mediante el correo electrónico, las redes sociales, videoconferencias y el teléfono.

PIENSA POSITIVO
La buena actitud y mentalidad optimista ayudan a enfrentar los desafíos de la vida con otra perspectiva.



EN CASO DE ESTRÉS,
tómate un tiempo para identificar tus necesidades y sentimientos. Ocupate en actividades que te gusten y que encuentres relajantes.

MINIMIZA EL CONSUMO
de noticias que te angustien o causen estrés e identifica las fuentes de información serias, te dará confianza.



DUERME LO SUFICIENTE,
come de manera saludable y haz ejercicio regularmente.

EN CASO DE ANSIEDAD,
Identifica los pensamientos que la generan, cuestionalos y trata de cambiarlos hacia otros que te ayuden a sentir calma.



AÚN EN EL AISLAMIENTO,
trata en lo posible de mantener tus rutinas diarias o crea otras nuevas tales como: hacer ejercicio, organizar video llamadas para comentar películas o lecturas con familia y/o amistades, participar en las tareas del hogar y establecer horarios para compartir experiencias con quienes vives.

SI TIENES DIFICULTAD
para conciliar el sueño, comer o relacionarte con las demás personas, acércate a profesionales de la salud.

Atención psicológica UNAM:
(55)5622-2288
Horario: 8AM a 8PM, de lunes a viernes.

