

JUNTOS CONTRA EL CORONAVIRUS

CUIDA TU SALUD MENTAL

En esta contingencia:



Evita la sobreinformación:

- Consulta fuentes oficiales.
- Hay información falsa y alarmista en redes.

Piensa positivo:

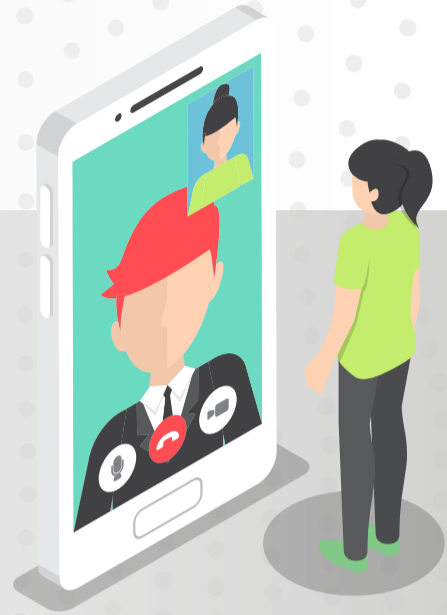
- La situación es temporal.
- Quedarte en casa nos ayuda a todos.
- Si sientes ansiedad llama: **800 290 00 24.**

Usa la tecnología:

- Haz videollamadas a tus seres queridos.
- Platica con tus grupos en redes sociales.

Planea una rutina:

- Ayudarás a mantener orden en la familia.
- Haz un plan de tareas y ponlo en un lugar visible.



Ayúdense en casa:

- Cuida la armonía del hogar.
- Hagan un "Acuerdo de paz" firmado por toda la familia.
- Trabajen la tolerancia, la negociación y el respeto.
- Platiquen si alguien necesita tomar un respiro.

Involucra a los niños y niñas:

- Créales una rutina.
- Déjalos expresarse.

Enséñales de manera sencilla cómo cuidarse y por qué.

Identifica fases de riesgo:

- Así sabrás qué cuidados tomar.
- Saberlo disminuye la ansiedad.

No juzgues:

- Todos estamos expuestos al virus.
- Sé comprensivo y empático con quienes lo padecen.

Construye tu red de apoyo:

- Ubica quién podría ayudarte si enfermas.
- Identifica un lugar en tu casa que sirva de aislamiento.
- Piensa a quién puedes ayudar tú de ser necesario.



Reconoce y expresa tus emociones, si sientes:

- Enjojo
- Frustración
- Irritabilidad
- Intolerancia
- Desánimo
- Ansiedad por más de dos semanas, contáctanos.



Llama:
800 290 0024
Consulta y chatea
con nosotros:
dinamicamente.mx

¡Contamos contigo!

#UnidosSomosGrandeza

☎ **Infórmate: 800 627 2583 y 800 004 4800**

Consulta la página: coronavirus.guanajuato.gob.mx