

Algunos consejos de autocuidado en tiempos de COVID-19



- Organiza y diferencia entre los tiempos de trabajo, en familia y personales, con descanso suficiente.
- Mantén contacto con tus seres queridos y amigos a través herramientas TIC.
- Desarrolla actividades como hacer ejercicio, escuchar música, bailar, ver películas, leer u otras.
- Acude sólo a fuentes fiables de información: página web del Ministerio de Salud y las secretarías de salud en los municipios.
- Contacta a la línea de apoyo emocional 018000112440, opción 3.

“Somos COPASST trabajando por tu bienestar”

Más información: CopasstDireccionnacional@icbf.gov.co

