

Cuidemos nuestra salud mental



Apoyo a otros

- Se gentil y respetuoso siempre.
- Aprovecha el tiempo libre para conversar agradablemente con quienes llevas tiempo sin hacerlo.
- Alegra a otros: la música, un detalle, un mensaje agradable, puede ser interesante

Autocuidado

- Programa una alarma para que te avise el inicio y el fin de la jornada laboral.
- No aceptes más de una reunión en el mismo horario.
- Plasma tu horario de trabajo en un lugar visible y establece “acuerdos” con tu familia para que te permitan trabajar en este horario sin interrupciones.
- Aire puro: ventila tu casa y sitio de trabajo. Alégrate, anímate, sonríe por lo menos una vez al día, siempre habrá un motivo para sonreír.
- Antes de dormir, busca una buena lectura, camina y respira profundamente.

Recuerda siempre:

El aislamiento y distanciamiento es físico, no emocional.
Si una situación te desborda o notas síntomas de afectación emocional, **pide ayuda a la línea 018000112440**

“SOMOS COPASST TRABAJANDO POR TU BIENESTAR”