

El Comité Paritario de Seguridad y Salud en el Trabajo (Copasst) nos comparte algunas recomendaciones para cuidar nuestra salud mental

1. Sé empático con los demás. Compréndelos en sus emociones, eso marca la diferencia.
2. Atiende las indicaciones del aislamiento social, autocuidado y solidaridad.
3. El pánico no es la mejor opción:
 - a. Tómate un minuto para pensar.
 - b. Otro minuto para aceptar tus emociones.
 - c. Cierra los ojos y concéntrate en tu respiración.
 - d. Permite que tu respiración invada tu cuerpo.
 - e. Continúa tu rutina y repite este ejercicio cuantas veces lo requieras.
4. Ten una rutina en casa: realiza una actividad física, cuida tu sueño, tu tiempo de descanso y tu alimentación.
5. Mantén la comunicación con tus seres queridos y amigos.
6. Comenta tus emociones y pensamientos.
7. Pide apoyo emocional si lo requieres a la línea 018000112440, opción 3
8. Juega con los niños, niñas, adolescentes y jóvenes, usa cuentos para explicar la necesidad del aislamiento social.
9. En adultos mayores debemos mantener rutinas de autocuidado, facilitar calendarios y relojes y evitar la inmovilidad.

“Somos Copasst trabajando por tu bienestar”



**BIENESTAR
FAMILIAR**