

# No hay salud sin salud mental



1. Sé empático con los demás

2. Atiende las indicaciones del aislamiento social, autocuidado y solidaridad.

4. Infórmate \* únicamente desde fuentes oficiales y medios de comunicación veraces.

5. Ten una \*rutina\* en casa. Cuida tu sueño y alimentación.

## SALUD MENTAL

NO ES COSA DE LOCOS,  
ES COSA DE **TODOS.**



3. El pánico no es la mejor opción:
- Tomate un minuto para pensar.
  - Otro minuto para para aceptar tus emociones.
  - Cierra los ojos y concéntrate en tu respiración.
  - Permite que tu respiración invada tu cuerpo.
  - Continua tu rutina y repite este ejercicio cuantas veces lo requieras.

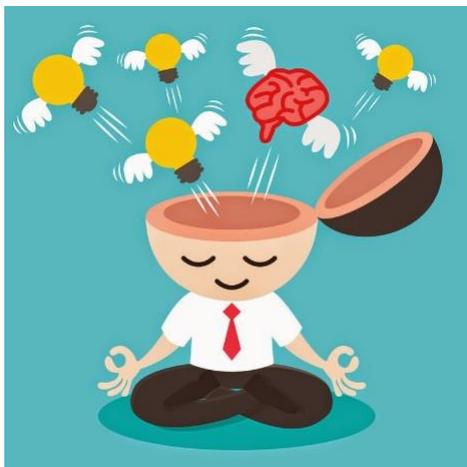
# No hay salud sin salud mental



6. Aprovecha el tiempo con una actividad física en casa.

7. Mantén la comunicación con tus seres queridos y amigos.

8. Comenta tus emociones y pensamientos.



9. Pide apoyo emocional si lo requieres a tu EPS, a la ARL, a la Secretaría de Salud de tu Municipio, líderes sociales y espirituales..

10. Con los niños, niñas, adolescentes utiliza juegos y cuentos para explicar la necesidad del aislamiento social.

11. En adultos mayores debemos mantener rutinas de autocuidado, facilitar calendarios y relojes y evitar la inmovilidad.



**Jhon gómez**  
SOLUCIONES INTEGRALES EN SEGURIDAD Y SALUD

# No hay salud sin salud mental



12. Reconoce que esta es una posibilidad de enfrentar la adversidad y ser resilientes. Ante una situación inicialmente devastadora, los miembros de una comunidad frecuentemente muestran mayor nivel de altruismo y cooperación, las personas pueden llegar a experimentar una gran satisfacción por el hecho de poder ayudar a otros, destacó Bautista.

<https://www.minsalud.gov.co/paginas/todos-a-cuidar-nuestra-salud-mental-durante-la-COVID-19.aspx>



**Jhon gómez**  
SOLUCIONES INTEGRALES EN SEGURIDAD Y SALUD

# No hay salud sin salud mental



## EJEMPLOS DE PROMOCIÓN DE LA SALUD

