

Tu salud mental también es importante



En la EPS S.O.S queremos acompañarte en todos los momentos de tu vida.

Entendemos que en este momento puedes estar experimentando sentimientos asociados con la ansiedad o el miedo, debido a las circunstancias que estamos atravesando en nuestro país y en el mundo, con ocasión del coronavirus.

Por eso queremos presentarte **unos amigos, quienes quieren compartirte unos consejos** acertados para que puedas controlar tus emociones, en esos momentos de tensión:



Se empático con los demás: Adopta una postura solidaria.

Recuerda: De tus comportamientos, depende el bienestar de otras personas.



Controla lo que puedes controlar. Acepta lo que no está bajo tu control: **Sigue las recomendaciones del Ministerio de Salud y entes territoriales:**

- Realiza actividad física
- Mantén una alimentación balanceada
- Duerme entre 7 y 8 horas diarias.



Tener resiliencia: Conserva una actitud positiva y responsable ante la situación.



No aumentes tu ansiedad buscando información de forma exagerada: Sobre informarse, puede afectar negativamente tu salud mental y la de tu familia.



Aprovecha la oportunidad de estar en casa para desarrollar actividades diferentes:

Establece horarios para realizar tus actividades regulares y también esas que tienes postergadas. **¡No te presiones!** realiza lo que este a tu alcance y en el momento que lo desees.



Cuida tus relaciones interpersonales:

Procura mantener contacto con tus seres queridos, demostrando cercanía e interés por su bienestar.

En la EPS S.O.S te queremos bien.