

# Recuerda que tu salud mental también es importante

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



quieren compartirte más consejos para que cuides de tu salud mental y la de tu familia, durante este tiempo.



**Manifiesta tus necesidades:** habla con una persona de confianza sobre tus emociones; esto te ayudará a tranquilizarte. Existen sentimientos que son compartidos y hablarlos permitirá regular la ansiedad.



**Pide apoyo emocional:** puedes acudir a la línea de orientación que ha dispuesto el Ministerio de Salud y Protección Social para orientar a la comunidad, sobre el manejo de emociones. **Comunícate a la línea nacional 192 – opción 4.**



**Cuida tu sueño y el de tu familia:** procura continuar con tus hábitos de sueño y dormir entre 6 a 8 horas, aproximadamente, cada día.



**Crea espacios de tranquilidad y meditación:** evita el uso de dispositivos móviles en la habitación o cuando te dispongas a descansar.



**Establece hábitos y rutinas para todos los miembros de tu familia:** continúen con sus actividades regulares y establezcan horarios para cumplir cada una de ellas.



**Procura mantener una alimentación balanceada:** en casa consume frutas, verduras, granos y lácteos; te mantienen sano y ayudan a tu sistema inmunológico.



**Respira:** utiliza técnicas de respiración para controlar las emociones de pánico y ansiedad.

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