



Salud Mental y Covid - 19



La Pandemia por Covid-19
TRAJO CAMBIOS EN NUESTRAS VIDAS.

Al quedarnos en casa
hacemos algo muy valioso:
nos cuidamos y cuidamos a
toda la comunidad.



Pero el **DISTANCIAMIENTO**, el temor a la
enfermedad, la información falsa y la
incertidumbre de lo que vendrá pueden generar
otros problemas.

Es natural sentir

ESTRÉS, ANSIEDAD, TRISTEZA, ENOJO O MIEDO

Estrés



Enojo



Miedo



Ansiedad



Tristeza



NO ESTÁS SOLO. NO ESTÁS SOLA.



GOBIERNO DE
MÉXICO



Si sientes que la situación te sobrepasa a ti
o a un ser querido,

RESPONDE ESTE CUESTIONARIO
para evaluar la existencia de algún riesgo a la
salud mental.

www.misalud.unam.mx/covid19/



Obtendrás acceso a información mediante:

- Infografías
- Videos de habilidades
- Cursos a distancia de autocuidado

Si requieres apoyo inmediato, se te canalizará a los
servicios psicológicos a través de las líneas de la
Facultad de Psicología y de la Secretaría de Salud



En comunidad, cuidamos nuestra salud mental



GOBIERNO DE
MÉXICO