



# Cuida tu salud mental

## ¿Cómo sobrellevar el estrés en tiempos de coronavirus?



**1**

Toma descansos y limita tus tiempos para informarte sobre la **pandemia**. Escuchar hablar de la crisis sanitaria reiteradamente puede afectarte.



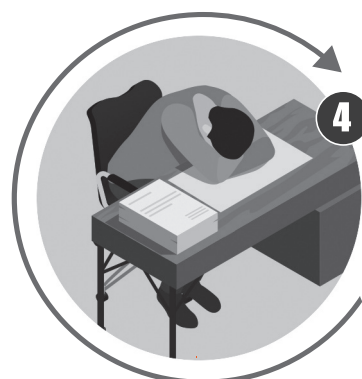
**2**

Desconéctate de las **redes sociales**. Trata de hacer otras actividades que disfrutes, como hacer puzzle o sudokus, leer un libro, escuchar música o practicar un instrumento.



**3**

Cuida tu cuerpo. Haz ejercicios, trata de comer alimentos saludables y comidas bien balanceadas y evita consumir alcohol y drogas.



**4**

Procura no trasnochar, tu organismo necesita 6 a 8 horas de sueño para reponerse.



**5**

Comunícate con personas de **confianza**, habla sobre tus preocupaciones y cómo te estás sintiendo.

El Ministerio de Salud tiene habilitado un teléfono para atender **consultas sobre Salud Mental** en contexto de Covid-19: **+56 9 3286 0662** funciona en días hábiles de **lunes a jueves de 8:30 a 13:00 horas y de 14:30 a 17:00 horas**, mientras que el **viernes la atención es de 8:30 a 13:00 horas y de 14.30 a 16:00 horas**. Además, está disponible el **Fono Salud Responde, 600 360 7777**. Los números dispuestos para atender consultas **exclusivas** sobre **Covid-19, +56 9 8920 3180**.