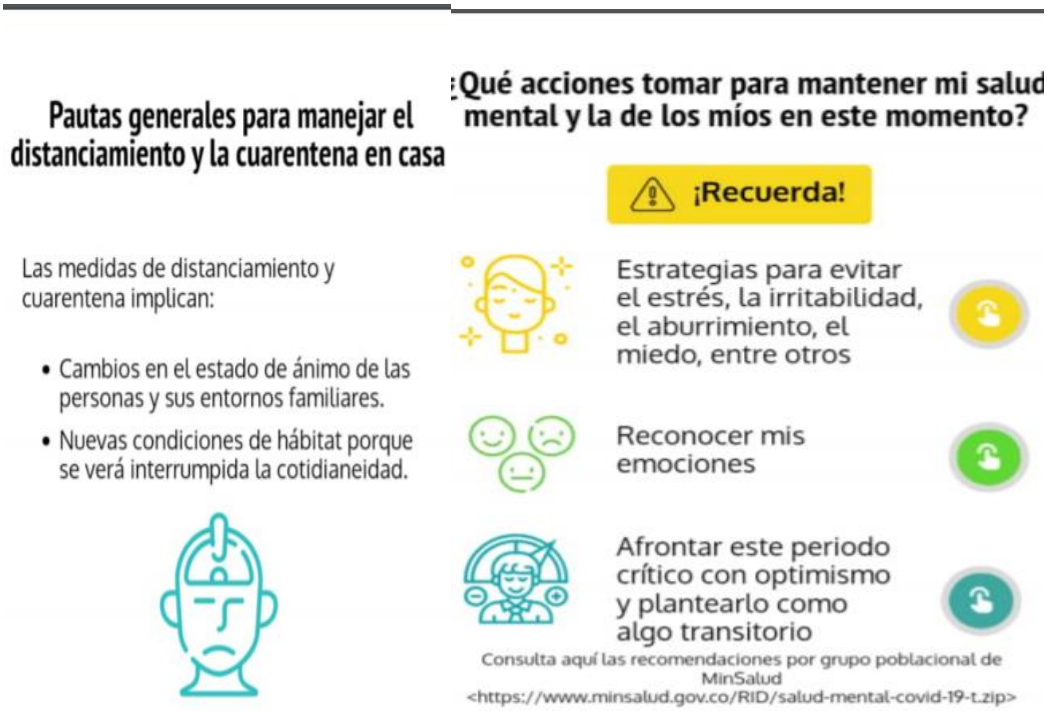
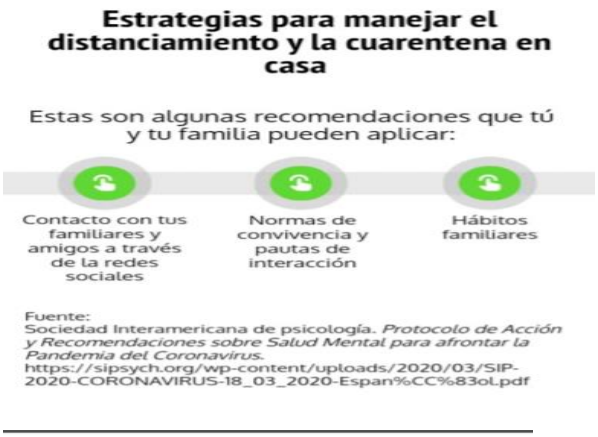
CURSO SECRETARIA SALUD (INFORMACION CLAVE PARA LA COMUNIDAD COVID- 19) 20/07/2021





CURSO SECRETARIA SALUD (INFORMACION CLAVE PARA LA COMUNIDAD COVID- 19) 20/07/2021



Plantea estrategias de distracción, ocupación, ejercicio físico, lectura, música, películas para evitar los sentimientos de estrés, irritabilidad, ansiedad, desanimo, enojo, frustración, aburrimiento, miedo, desesperanza, etcétera.

La cuarentena y el distanciamiento pueden causar cambios en el estado de ánimo, sentimientos de ansiedad, estrés, alteraciones del sueño y pérdida de referencia temporo-espacial, por lo que es importante apelar a la creatividad para establecer estrategias de distracción.



En caso de requerir orientación o apoyo en salud mental, puedes ponerte en contacto con la Línea 106 «El poder de ser escuchado», así:

- Marcar de forma gratuita (desde un teléfono celular o fijo en Bogotá) el número 106.
- Escribir un correo electrónico a: linea106@saludcapital.gov.co
- Fan Page Facebook: línea106 o Ask: línea106
- Chat por WhatsApp: 3007548933

Atención por profesionales en psicología las 24 horas del día, todos los días.