

JUNTOS CONTRA EL CORONAVIRUS

CUIDA TU SALUD MENTAL

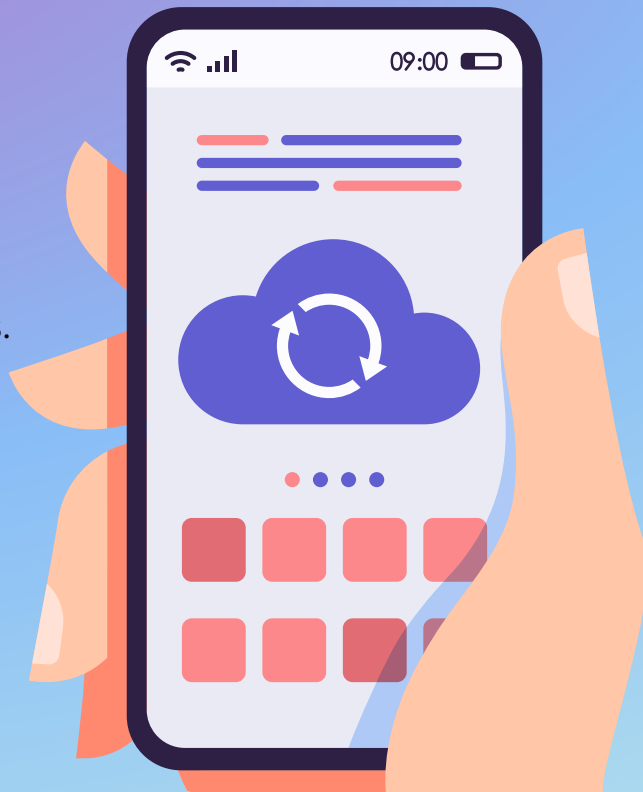
En esta contingencia:

Evita la sobreinformación

- Consulta fuentes oficiales.
- Hay información falsa y alarmista en redes.

Piensa positivo

- La situación es temporal.
- Quedarte en casa nos ayuda a todos.
- **Si sientes ansiedad llama:
800 290 00 24.**



¡CONTAMOS CONTIGO!
#UnidosSomosGrandeza
GOBIERNO DEL ESTADO DE GUANAJUATO

**#EFECTO
PREVENCIÓN**



075
ATENCIÓN A
MUJERES

Infórmate: 800 627 2583 y 800 004 4800 / coronavirus.guanajuato.gob.mx
Consulta y chatea con nosotros: dinamicamente.mx

JUNTOS CONTRA EL CORONAVIRUS

CUIDA TU SALUD MENTAL

En esta contingencia:

Usa la tecnología:

- Haz videollamadas a tus seres queridos.
- Platica con tus grupos en redes sociales.

Planea una rutina:

- Ayudarás a mantener orden en la familia.
- Haz un plan de tareas y ponlo en un lugar visible.



¡CONTAMOS CONTIGO!

#UnidosSomosGrandeza

GOBIERNO DEL ESTADO DE GUANAJUATO

**EFECTO
PREVENCIÓN**

911
EMERGENCIAS

075
ATENCIÓN A
MUJERES

Infórmate: 800 627 2583 y 800 004 4800 / coronavirus.guanajuato.gob.mx

Consulta y chatea con nosotros: dinamicamente.mx

JUNTOS CONTRA EL CORONAVIRUS

CUIDA TU SALUD MENTAL

En esta contingencia:

Ayúdense en casa:

- Cuida la armonía del hogar.
- Hagan un “Acuerdo de paz” firmado por toda la familia.
- Trabajen la tolerancia, la negociación y el respeto.
- Platiquen si alguien necesita tomarse un respiro.

Involucra a los niños y niñas:

- Créales una rutina.
- Déjalos expresarse.
- Enséñales de manera sencilla cómo cuidarse y por qué.

Identifica fases de riesgo:

- Así sabrás qué cuidados tomar.
- Saberlo disminuye la ansiedad.



¡CONTAMOS CONTIGO!

#UnidosSomosGrandeza

GOBIERNO DEL ESTADO DE GUANAJUATO

**EFECTO
PREVENCIÓN**

911
EMERGENCIAS

075
ATENCIÓN A
MUJERES

Infórmate: 800 627 2583 y 800 004 4800 / coronavirus.guanajuato.gob.mx

Consulta y chatea con nosotros: dinamicamente.mx

JUNTOS CONTRA EL CORONAVIRUS

CUIDA TU SALUD MENTAL

En esta contingencia:

No juzgues:

- Todos estamos expuestos al virus.
- Sé comprensivo y empático con quienes lo padecen.

Construye tu red de apoyo:

- Ubica quién podría ayudarte si enfermas.
- Identifica un lugar en tu casa que sirva de aislamiento.
- Piensa a quién puedes ayudar tú de ser necesario.



¡CONTAMOS CONTIGO!

#UnidosSomosGrandeza

GOBIERNO DEL ESTADO DE GUANAJUATO

**#EFECTO
PREVENCIÓN**



**075
ATENCIÓN A
MUJERES**

Infórmate: 800 627 2583 y 800 004 4800 / coronavirus.guanajuato.gob.mx

Consulta y chatea con nosotros: dinamicamente.mx

JUNTOS CONTRA EL CORONAVIRUS

CUIDA TU SALUD MENTAL

En esta contingencia:

- **Reconoce y expresa tus emociones, si sientes:**

Enojo, frustración, irritabilidad, intolerancia, desánimo o ansiedad por más de dos semanas, contáctanos.

- **Llama: 800 290 0024**

las 24 horas todo el año.

- **Consulta y chatea con nosotros: dinamicamente.mx**



¡CONTAMOS CONTIGO!
#UnidosSomosGrandeza
GOBIERNO DEL ESTADO DE GUANAJUATO



Infórmate: 800 627 2583 y 800 004 4800 / coronavirus.guanajuato.gob.mx
Consulta y chatea con nosotros: dinamicamente.mx