

# 8 Recomendaciones psicológicas frente al COVID-19

Para una adecuada salud mental en los tiempos del COVID-19, deberás tomar en cuenta las siguientes recomendaciones.

Evita las noticias sobre el virus. (Todo lo que necesitamos saber, ya lo sabemos).



Evita estar pendiente del número de fallecidos.



No busques información adicional en internet, eso debilita tu estado mental.



Evita enviar mensajes fatalistas, no ayudan y generan depresión.



Escucha música en casa, busca juegos de mesa y comparte con tus familiares.



Realizá aquello que te brindé tranquilidad y te haga sentir a segur@. Confía en tu sentido común.



Mantén un estado de ánimo positivo, para fortalecer tu sistema inmunológico.



Confía que esta situación es pasajera, si realizas estas recomendaciones estarás seguro.

