

Cómo prevenir la depresión
en momentos de aislamiento



Se autocompasivo

Generalmente podemos ser muy críticos con nosotros mismos.

Qué tal si empiezas a comprender que es normal errar, que no siempre podemos hacer las cosas bien, y que no tiene *nada de malo estar en el segundo o tercer puesto de las cosas que hacemos.*



NO HAY SALUD
SIN SALUD MENTAL

OPS



Organización
Panamericana
de la Salud



Organización
Mundial de la Salud
OFICINA REGIONAL PARA LAS
Américas



NACIONES UNIDAS
COLOMBIA

#Covid19