

Cómo prevenir la depresión  
en momentos de aislamiento



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

## Que no todo sea trabajo o estudio

No porque estés en casa debes trabajar o estudiar más, **respetar tus horarios** y no sacrifiques las actividades que te generan placer (*ver televisión, hacer ejercicio, jugar, pintar, orar, meditar*).

#Covid19