

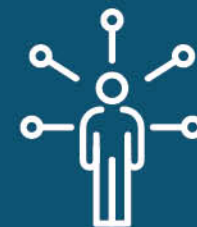
Cómo prevenir la depresión
en momentos de aislamiento



Permite que entre la luz

La luz solar es uno de los mayores productores biológicos de la felicidad. En este momento no podemos salir de casa, así que *abre las cortinas, las ventanas y permite que entre la luz solar.*

Cuando haga sol, ubícate cerca a las ventanas y date un baño de luz natural.



**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