

Cómo prevenir la depresión  
en momentos de aislamiento



## Cuida tu sueño

Es muy importante que mantengas un buen hábito de sueño. Duerme al menos ocho horas diarias. No es el momento de sacrificar el sueño por ninguna razón.

*Si experimentas insomnio realiza prácticas de respiración diafragmática antes de dormir.*



**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**