Duelo ante la enfermedad debido al COVID-19

¿Qué hacer?

Adaptarnos en tiempos de cambio, soltar y dejar ir, es el camino a la solución y la tranquilidad.

Acepta la enfermedad

Es la mejor arma. No generar resistencia. Observa qué puedes aprender de esto, pregúntate, ¿para qué?

Alimenta tu mente

Leer y observar contenido de autoayuda, te brinda la posibilidad de encontrar estabilidad.

No entres en pánico

Pensar en que vas a morir, solo fortalece el virus.

Conéctate contigo

La mejor cita es contigo, estás con la persona que jamás te va a defraudar, la enfermedad te está dando esa gran oportunidad, recíbela.

Amarte es la medicina más potente que te puedes dar.

Controla tus emociones

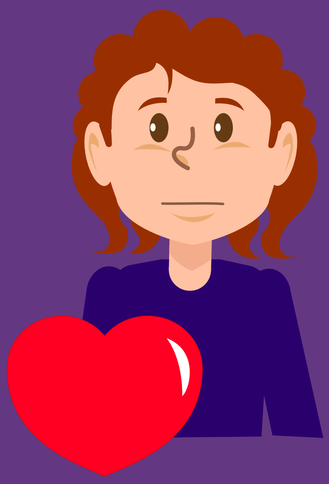
Mantener una mente tranquila llena de posibles soluciones, te brinda estabilidad.

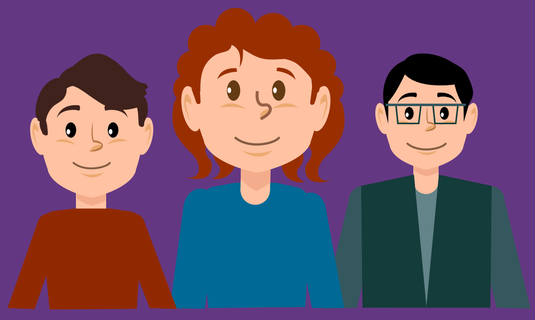
Llama a tu terapeuta

Si necesitas atención psicológica, no dudes en llamar, estamos listos para darte contención.

Busca redes de apoyo

Acércate por medios de comunicación a distancia, con familia, amigas, amigos que te acompañen en este proceso y comenta cómo te sientes.





GOBIERNO DE MÉXICO
SALUD
SECRETARÍA DE SALUD
SNDIF
SISTEMA NACIONAL PARA EL DESARROLLO INTEGRAL DE LA FAMILIA
gob.mx/difnacional