



Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas

EN ESTA CONTINGENCIA DE COVID-19...

¡PROTEGE TU SALUD MENTAL!

AQUÍ TE DECIMOS COMO:



DEMUESTRA EMPATÍA POR LAS PERSONAS AFECTADAS

Recuerda, ellos no tienen la culpa y merecen todo nuestro apoyo, no los discrimines y mucho menos agredas.

PROTÉJETE A TÍ MISMO Y BRINDA APOYO

Ayudar a otros es beneficioso para quién lo ofrece, es importante que en esta temporada busquemos ser solidarios con quién más lo necesita, recuerda que juntos siempre hemos salido adelante.



REDUCE EL ESTIGMA DEL MIEDO ANTE EL COVID-19



Evita referirte a las personas como "enfermos", "victimas", si no como "personas que están en tratamiento"; tú ya sabes como podemos cuidarnos, recuerda que ellos seguirán adelante una vez superada la enfermedad.

RECONOCE LA IMPORTANCIA DE LOS CUIDADORES DE LA SALUD

Recuerda que ellos están salvando vidas exponiendo la suya, motívalos cuando lleguen a casa, sé solidario con ellos, hazlos sentir bien, y si está dentro de tus posibilidades consiéntelos con algún detalle, como una buena bebida o bocadillo.



MENCIONA TAMBIÉN A LAS PERSONAS RECUPERADAS



Es importante también mencionar los casos de personas que se han recuperado. ¡Ustedes lo han visto! Así que, ánimo a mantenerse esperanzador, que pronto podrán regresar a casa.

