

## PERSONAL DE SALUD COVID-19

Apreciables colegas de personal médico, de enfermería, de trabajo social, de laboratorio, paramédico y de apoyo administrativo sabemos que durante la contingencia estarás sometido a diferentes emociones debidas a las cargas excesivas de trabajo y a lo que vives día a día en tus jornadas de trabajo.



### ACCIONES DE PREVENCIÓN PARA TU SALUD MENTAL.



#### SESIONES GRUPALES MINDFULNESS EN LÍNEA

Con el espíritu de crear espacios para tener acercamiento con otros colegas, hemos preparado sesiones con el fin de realizar técnicas para disminuir el estrés, ansiedad, dolor y tristeza, dirigidos por psicólogas especialistas en estas técnicas.



#### SESIONES MINDFULNESS. TÉCNICAS DE MEDITACIÓN GUIADAS.

Días: lunes a domingo.

Horario: 16:00 y 19:00 h, en línea.

Duración: 40 minutos.

**Sin costo.**



#### ¿CÓMO PARTICIPAR?

- Llena tu registro.
- Ingresa a la sala virtual 10 minutos antes de la hora, con el fin de verificar tu conexión.
- Para una experiencia más personal, puedes compartir tu video durante la sesión.

**ESTRATEGIA NACIONAL DE SALUD MENTAL PARA PERSONAL DE SALUD COVID-19  
CUIDANDO DE TI, CUIDAMOS DE TODOS.**

**ESTAREMOS ACOMPAÑÁNDOTE DURANTE LA PANDEMIA.**

**1**

**REGÍSTRATE  
DA CLIC EN  
ESTE RECUADRO  
O ESCANEA  
EL CÓDIGO QR**



**2**

**ESCOGE TU HORARIO  
LUNES A DOMINGO  
16:00 O 19:00 HORAS**

**3**

**16:00 HORAS**

**INGRESA A LA SESIÓN**

**TELMEX 124 191 8578**

**DANDO CLIC EN EL RECUADRO  
O ESCANEANDO EL CÓDIGO QR**



**19:00 HORAS**

**INGRESA A LA SESIÓN**

**TELMEX 123 809 4900**

**DANDO CLIC EN EL RECUADRO  
O ESCANEANDO EL CÓDIGO QR**



ESTRATEGIA DE SALUD MENTAL COVID-19 / DUDAS O COMENTARIOS: ESTRATEGIASALUDMENTAL@GMAIL.COM