



# Cuida tu salud mental

## Desarrolla rutinas para un mejor día a día



1  
Levántate todos los días a un horario que te acomode y, tras una ducha, desayuna y vístete con ropa cómoda.



2  
Planifica tu rutina y haz un calendario de actividades diarias al interior del hogar.



3  
Incorpora a tu familia para crear un plan de acción para el día a día: hacer el aseo, preparar de almuerzo, y realizar actividades laborales y escolares.



4  
Acuerda con tu familia realizar actividades recreativas, como ver una película o cocinar juntos.



5  
Mantén contacto virtual con tus seres queridos. En lo posible, llama a tus amistades y parientes para hablar sobre temas que no son de tu rutina diaria.

El Ministerio de Salud tiene habilitado un teléfono para atender **consultas sobre Salud Mental** en contexto de Covid-19: **+56 9 3286 0662** funciona en días hábiles de **lunes a jueves de 8:30 a 13:00 horas y de 14:30 a 17:00 horas**, mientras que el **viernes la atención es de 8:30 a 13:00 horas y de 14.30 a 16:00 horas**. Además, está disponible el **Fono Salud Responde, 600 360 7777**. Los números dispuestos para atender consultas **exclusivas** sobre Covid-19, **+56 9 8920 3180**.