

**UNIVERSIDAD DEL SURESTE**

**Medicina Humana**

**MATERIA: SALUD PUBLICA I**

**Tema: Mapa mental**

**Docente: Mónica GORDILLO**

**ALUMNA: Tania ELIZABETH MARTÍNEZ HERNÁNDEZ**

**GRADO: 1º                      GRUPO: A**

**TUXTLA GUTIÉRREZ**



Evitar críticas destructivas que afectan a todo el mundo

Dedicar con tiempo con compañeros a desahogarte para verbalizar pensamientos vividos

Buscar apoyo familiar y social evitando el aislamiento, aunque sea a través de medios digitales



Intentar descansar 2H haciendo respiraciones profundas para relajación

Acciones que realiza salud publica en México en salud mental

Autocuidado emocional y psicológico



Mantener una buena alimentación

Hacer ejercicios de relajación

Repartir otras responsabilidades en casa a nivel familiar

Llorar o desahogarte, no lo reprimas



Referencia bibliográfica: A.A (miércoles 25 de marzo de 2020) La voz del tajo. CORONAVIRUS | Zasca de la socialista Maestre a la oposición. Recuperado de <https://www.lavozdeltajo.com/noticia/46432/castilla-la-mancha/coronavirus--zasca-de-la-socialista-maestre-a-la-oposicion.html>

