



UNIVERSIDAD NACIONAL
AUTÓNOMA DE
MÉXICO

UnAm
La Universidad
de la Nación



Ante la contingencia sanitaria por **Covid-19**



Es natural sentir **estrés**,
ansiedad, **enojo**, **tristeza**
o **miedo**.

PASOS:

1) **Identifica**
tu condición de **salud mental** en
misalud.unam.mx/covid19/

2) **Realiza** las **recomendaciones**
de las **infografías, vídeos y cursos a distancia**.

3) **Decide** si requieres **Apoyo Psicológico a Distancia**:
5550250855.