



La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda dedicarle un tiempo limitado al consumo de noticias y tener precaución con lo que se lee, ya que la constante información sobre la pandemia pudiera afectar la salud mental de muchos, especialmente a quienes ya presentan antecedentes de ansiedad y trastorno obsesivo-compulsivo (TOC).

Para sobrellevar una armonía familiar en el hogar en tiempos de aislamiento social intente en la medida de lo posible organizar y mantener sus rutinas diarias, y las buenas prácticas educativas y de ocios con los infantes y otros miembros, sin subestimar la enfermedad o bajar la guardia en cuanto a la percepción de riesgo.

---