

## **Ministerio de Educación propone actividades para proteger la salud mental de la comunidad y sus entornos familiares**

**Se trata de una guía práctica sobre el cuidado de la salud mental en el marco de la emergencia sanitaria por el COVID-19.**

**Tunja, 8 de abril de 2020. (UACP).** Con esta guía, la cartera nacional propone una serie de actividades que ayudarán a proteger la salud mental y la de los seres queridos de la comunidad educativa, que encuentran en sus casas como la mejor medida de prevención para evitar el contagio del COVID-19.

La información dirigida a docentes y directivos docentes de las instituciones educativas del país contiene, entre otros temas: ¿Qué debemos hacer para proteger nuestra salud mental?, ubicar lugares especiales, pausas activas, cuidado de hábitos, alimentación sana, rutinas físicas, conservación de la limpieza de la casa, realización de actividades que motiven, fortalecimiento de redes de apoyo, autocuidados y pintura, entre otros.

Descargue aquí la Guía para el cuidado de la salud mental en el marco de la emergencia sanitaria por el COVID-19 [.GUÍA CUIDADO SALUD MENTAL-MEN \(Fin- Juan Diego Rodríguez Pardo-UACP\).](#)

**Unidad Administrativa de Comunicaciones y Protocolo  
Gobernación de Boyacá.**