

La importancia de velar por nuestra salud mental, física y social. . . Para esto, te recomendamos seguir los siguientes pasos:

AUTOOCUIDADO

1. Ve noticias 1 vez al día, evita tener la televisión prendida todo el día.
2. Utiliza las redes sociales para mantenerte en contacto con tus seres queridos.
3. Intenta mantener rutinas, con horarios similares.
4. Comparte deberes con los integrantes de la familia.