

DIEZ RECOMENDACIONES PARA CUIDAR TU SALUD MENTAL EN TIEMPOS DE PANDEMIA

Analiza cómo te sientes



Expresa tus sentimientos y emociones

Mantén el contacto con tus familiares y amigos



Dedica tiempo a hacer cosas que te gusten



Realiza ejercicio físico

Come una dieta sana y equilibrada



Duerme lo suficiente



Aprende a relajarte

Mantén una actitud positiva



Evita estar sobre informado