

CUIDANDO LA SALUD MENTAL



Permanecer en el hogar por un largo periodo de tiempo puede ser difícil.



Existen muchas cosas que puedes hacer para permanecer activo y ser feliz.



Pregúntate:
¿Cómo me siento ahora?



Mantén al día las citas de telemedicina con tus médicos y terapeutas.



José se conecta constantemente con otras personas en las redes sociales.



Lucas, ama tener una rutina diaria.



Emilia juega con su nueva mascota.

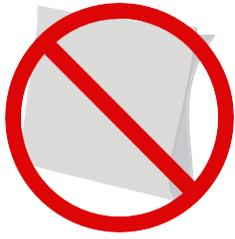


Victor pasa tiempo con su familia debido a la pandemia.



Andrea está tomando clases en línea para aprender a coser.

CUIDANDO LA SALUD MENTAL



Toma un Descanso de las noticias y de las redes sociales.



A Kelly le gusta ejercitarse con sus clases de Zumba vía Zoom.



Dígase unas palabras de ánimo cuando se sienta deprimido.



Lea su libro o revista favorita.



Juegue juegos que le ayuden a mantener su mente en forma.



Luis escucha música y videos que contienen mensajes positivos.



Victoria dibuja y pinta.



Ariel lee citas positivas para mantener una perspectiva positiva.



Manuel mantiene una dieta saludable y balanceada.