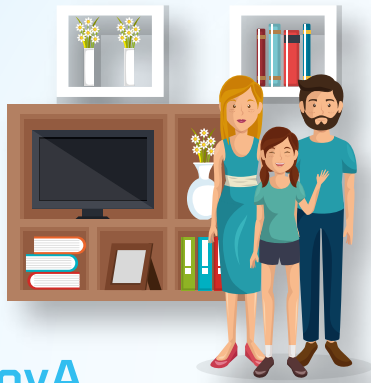




CUIDA TU SALUD MENTAL FRENTE AL AISLAMIENTO SOCIAL (PARTE 1)

Comprométete haciendo:



#YoVoyA

Establecer un **plan en familia** para cumplir con el trabajo remoto y las actividades familiares.



#YoVoyA

Respetar mi horario y rutina preparándome como para un día habitual.



#YoVoyA

Mantenerme activo realizando alguna **actividad física** como bailar, meditar o hacer yoga.



#YoVoyA

Contemplar **actividades lúdicas**, como juegos de mesa o actividades motrices, en mis momentos de ocio.

#YoMeQuedoEnCasa