



CUIDA TU SALUD MENTAL FRENTE AL AISLAMIENTO SOCIAL (PARTE 2)

Comprométete haciendo...



#YoVoyA

Evitar mirar, leer o escuchar **noticias todo el tiempo**. Lo haré una o dos veces al día y de fuentes oficiales.



#YoVoyA

Contrastar la información que comparto, evitando difundir rumores o datos sin confirmar a familiares o amigos.



#YoVoyA

Aprovechar el tiempo para pensar en nuevas formas de explotar mi trabajo, profesión o emprendimiento.



#YoVoyA

Mostrar una **actitud positiva** recordando que quedarme en casa me protege y protege a los demás.

#YoMeQuedoEnCasa