

# Cuida Tu Salud Mental



## Procura tener buenos hábitos



Come bien, toma suficiente agua, haz ejercicio en casa y duerme 8 horas al día.

## Mantén contacto social



Platica con amigos y familiares dentro de casa, por teléfono o por vía internet.

## Descansa de las noticias



No difundamos información falsa, puede fomentar el propagar pánico.

## Encuentra pasatiempos



Es el momento de hacer aquellas cosas que siempre quisimos hacer.