

¿Cómo me cuido
en momentos
de crisis?



 Unafelizmente



Dosifica

la cantidad de información que recibes y discrimina las fuentes confiable. La gran cantidad de información puede generarte angustia y desidia.



Haz algo por ti

Realiza una actividad estimulante ver películas, cocinar o hacer ejercicio.



Evalúa

tus pensamientos
acerca de lo que
esta pasando, NO
TE SIENTAS MAL
si no puedes salir,
puedes contribuir
desde tu paz y
oración



Habla

expresa tus
sentimientos,
si es necesario
llora y descansa,



Unafelizmente

A close-up photograph of two hands, one from the top left and one from the bottom left, reaching towards each other. The hands are positioned as if about to clasp or support each other, symbolizing solidarity and mutual aid. The background is a soft, warm gradient of light orange and beige.


Ser solidario

Puede que no estés
en las calles pero
puedes ayudar
escuchando a
otros, donando
dinero y especies
para los afectados.

Respira

Lentamente, recuerda que una mente en calma, piensa mucho mejor, aprovecha ese momento para enviar un mensaje de amor al mundo.





Mantén tu rutina

Estos días ha sido difícil continuar con nuestra rutina diaria, pero la mejor forma de continuar con el crecimiento de nuestro país es creando nuestra realidad



Estamos contigo



Unafelizmente