

¿Cómo me cuido  
en momentos  
de crisis?



# 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



# 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*