

**Haz ejercicio regularmente,
mantén tu rutina de sueño
normal y come saludable.**

**Mantén contacto con
las personas que
quieres por video-
llamadas**



**¿Cómo cuidar
nuestro bienestar
emocional?**

**No veas muchas
noticias, puede
hacerte sentir
nervioso y
preocupado.**

**Enfócate en el
presente, vive un día
a la vez.**

**Ten un tiempo para ti
mismo, pregúntate
como te sientes y haz
cosas que te gusten y
relajen.**