

## VIDA PLENA Y SALUD MENTAL

Prepárate emocionalmente para afrontar la etapa de contención de coronavirus.

Aprende a prevenir el estrés, la ansiedad y la depresión...



## **EVITE LA SOBRE INFORMACIÓN**

**La sobre información le puede generar miedo y ansiedad, Procure informarse una vez al día. Su día dedíquelo a estar enfocado en su labor y buscando espacios que le generen la paz y bienestar...**



## **ELEVE TU SISTEMA INMUNOLÓGICO**

**Su fortaleza inmunológica depende de rutinas esenciales como el sueño profundo, una alimentación consciente y balanceada y rutinas de ejercicios. Pero no todo es físico, la mente tranquila y alegre eleva sus defensas...**



## **EQUILIBRE SU MENTE Y EMOCIONES**

**Un afrontamiento positivo, ante esta contención del coronavirus es fundamental. Conéctese con lo que le eleva su espíritu y le da energía...La oración, la meditación, una llamada, la música, el ejercicio, un buen libro, buenos recuerdos...**



**ANTE CUALQUIER CRISIS SIEMPRE HAY SOLUCIÓN**

**Piense, "Yo puedo manejarlo y tengo alternativas de solución"**

**Respire profundo para tener claridad...**

## VIVE EL PRESENTE

Habitualmente estamos con el cuerpo en el presente pero la mente en el pasado o el futuro. Aprende a vivir en el presente , "el aquí y el ahora" te protege contra el miedo la depresión y la ansiedad...





**Gracias**