

# Consejos para el período

## #QuédateEnCasa

### Afronta **POSITIVAMENTE**

Nuestro sacrificio es por el bien de todos

**En casa salva vidas**

Oportunidad para compartir  
más tiempo con la familia



# Usa la **TECNOLOGÍA**

**Comparte tiempo con tus seres queridos**

**Ten al día tu trabajo**

**Infórmate sobre nuevas  
tendencias mundiales**

**Capacítate en temas de tu  
interés en línea**



# Mantente **ACTIVO**

Limita el tiempo en las redes sociales

Practica actividades manuales

Realiza actividad física

Has meditaciones, ¡relájate!

