

Consejos para el período

#QuédateEnCasa



UNIVERSIDAD ANDINA
SIMÓN BOLÍVAR
Ecuador

El confinamiento en casa, con el paso de los días, puede traer consigo malestar psicológico. Por fortuna hay varias acciones que podemos tomar en cuenta para sobrellevar esta situación.

Evita la **SOBREINFORMACIÓN**

Dedica un momento concreto del día para informarte.

Disminuye la ansiedad



Mantente ocupado con actividades
que no estén relacionadas al tema

Mantén la calma

Cuídate y cuida de tus
seres queridos

