

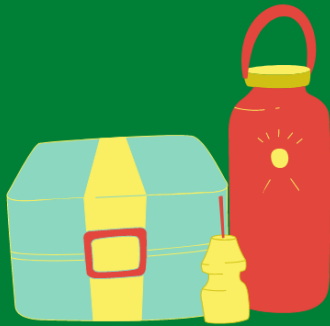
CONSEJOS DE SALUD MENTAL



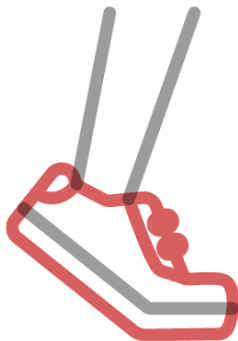
*Trata de evitar las/los
estresantes*



Medita y relájate



*Trata de comer
alimentos saludables
y mantente hidratado*



*Prueba ejercicios
simples y muévase por
la casa todos los días.*