

CONSEJOS DE SALUD MENTAL



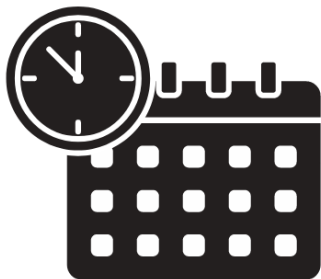
Crear una rutina o una lista de tareas para todos los días



Sal a caminar afuera



Llamar a un ser querido



Programar tiempos de descansos y debe cuidarse uno mismo