



Reconoce tus emociones, para manejarlas mejor.

Mantente física y mentalmente activo

Infórmate de la situación, sin llegar al exceso.



Estrategias para un estado psicológico saludable en confinamiento

Sigue una rutina, con horarios y actividades programadas.

Desarrolla nuevas estrategias para comunicarte y demostrar afecto.



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



Instituto Nacional de Rehabilitación
Luis Guillermo Ibarra Ibarra

