CUIDEMOS NUESTRA SALUD MENTAL JORNALERA DURANTE LA PANDEMIA

Evita la sobre información porque genera ansiedad

Trata de tener ideas positivas, "El pueblo salva al pueblo"

Usa la tecnología para mantenernos cerca de la familia y los compas

Mantente activo

Planear una rutina

Ayudarse mutuamente entre compas, ser solidarios

Evita el alcohol y gastar el dinero

Dale

National TPS Alliance

Rural Women’s Health Project

@ProjectSALUDRWHP