

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 MANTERNOS CERCA DE LA FAMILIA Y LOS COMPAS



MANTENTE ACTIVO



PLANEA UNA RUTINA



AYUDARSE MUTUAMENTE ENTRE COMPAS, SER SOLIDARIOS



EVITA EL ALCOHOL Y GASTAR EL DINERO

Alewis

