



AUTOCUIDADO EN PANDEMIA



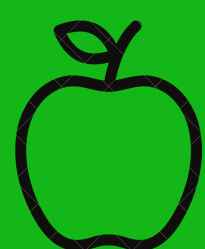
**Realiza actividades placenteras
(Escucha música, baila, lee)**



**Mantiene vínculos de confianza
(Familia, amigos, compañerxs de curso)**



**Mantiene rutinas y horarios (Horario
de estudio, hora de dormir)**



**Realiza actividad física y/o mental
(ejercicios, leer, dibujar)**



**Evita la sobreinformación y
noticias falsas.**