

Mantener una buena salud mental es importante para nosotros y quienes nos rodean, El Fevi te cuida y aconseja

Cuarentena Saludable

Consejos para mantener las emociones estables



Mantener la calma y asumir la realidad, debemos tener presente que esta es una situación imprevista y debemos crear un ambiente agradable en casa.

Establecer una rutina para mantener la cabeza ocupada, incluir las obligaciones diarias y los tiempos de ocio.



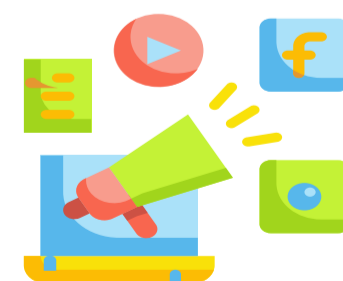
No perder el contacto con nuestros seres queridos, aprovechemos la tecnología para mantener nuestras relaciones.

Expresar nuestras emociones es muy importante, no dudemos pedir ayuda si es necesario.



Identificar los pensamientos negativos frente a la situación y los factores externos que los generan, debemos buscar formas para evitarlos.

Evitar la sobreinformación, recibamos información de fuentes oficiales o científicas, no todo lo que circula en las redes es real.



¡Nuestra salud mental es tan importante como la física!