

**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!***