

Copasst + CERCA DE TI



LA DISTANCIA NOS HACE MÁS FUERTES

#DeténLaPropagación



#DeténLaPropagación



PROPAGA
Bondad
EN SU LUGAR

Copasst + CERCA DE TI

No prestes atención a las noticias las 24 horas del día.

El exceso de información puede generar malestar. Haz un esfuerzo y, de vez en cuando, apaga las pantallas.

Fuentes: WHO



Cuida tu cuerpo.

Medita, come comidas equilibradas,
respira hondo. Además de mantenerte
en un lugar seguro, mantente saludable.

Fuentes: WHO





Busca tiempo para liberar tensiones.

Aprovecha algunos minutos del día para hacer algo que te guste.

Fuentes: WHO

Copasst + CERCA DE TI



Fuentes: WHO

Habla con otras personas.

Habla con personas en quienes confíes y cuenta tus preocupaciones y cómo te sientes.