



**PON ATENCIÓN A TUS SENTIMIENTOS** y a los de tu familia. Busca expresarlos platicando o haciendo alguna actividad que les guste



**EN FAMILIA PLANEA RUTINAS SEMANALES** diferentes como hacer ejercicio, tareas del hogar, etc. Cumplirlas los hará sentir bien y reducir la ansiedad

## SALUD MENTAL EN FAMILIA

Con el aislamiento social pueden surgir situaciones de estrés que pueden afectar la convivencia.

**AQUÍ UNAS RECOMENDACIONES**



**LAS DIFICULTADES DE LA VIDA SIEMPRE NOS MUESTRAN UN LADO NUEVO DE NOSOTROS MISMOS.**

**Aprovecha para conocerte a ti mismo y a los que te rodean.**



**SÉ RESPETUOSO** en cuanto al ruido, los espacios y las actividades que realizas. Sé empático para mejorar la convivencia



**A LOS NIÑOS ES RECOMENDABLE HABLARLES CON LA VERDAD.** Ayúdalos a expresar sus emociones a través del dibujo, actuar, cantar, etc