

Recursos de apoyo emocional y psicológico

Mantener el equilibrio emocional es necesario para afrontar las situaciones que conlleva cualquier periodo de estrés o de crisis.

Recomendaciones para mantener la salud emocional



- Consultar fuentes confiables de información.
- Favorecer estilos de vida saludables a través de la alimentación, el ejercicio y el descanso.
- Manejar asertivamente situaciones de ansiedad y de estrés a nivel personal y con la familia.
- Generar estrategias para mantener activos los vínculos familiares y con la comunidad.

Más información:  <https://tec.mx/es/coronavirus-covid-19/cuida-tu-mente>