



Queremos invitarte a que **mantengas una actitud positiva**

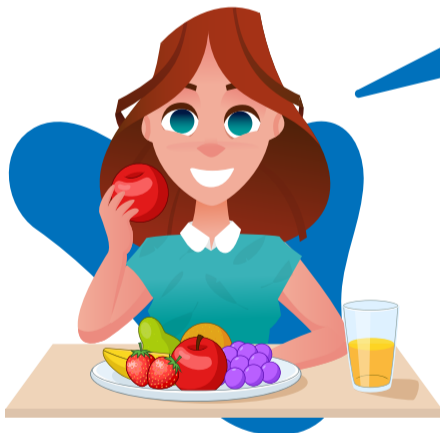
Trata de estar optimista y ser responsable con tu salud física y mental.

Realiza actividad física.
¡NO te presiones, enfócate en disfrutar!

Establece un programa de ejercicios con un horario fijo, puedes incluir a tu familia y así disfrutarán de un espacio agradable, mientras cuidan de su salud mental y física.



Mantén una alimentación balanceada y **disfrútalo en familia**



Haz que el momento de preparar los alimentos **se convierta en una actividad grupal**, distribuye las tareas para que, desde los más pequeños, a los más grandes participen.

Recuerda mantener tus hábitos de **cuidado e higiene**

Tratar de dormir entre 7 a 8 horas diarias, y el ducharse y vestirse con ropa agradable genera sentimientos de tranquilidad y armonía

Ten presente las recomendaciones de cuidado e higiene indicados por la Organización Mundial de la Salud y el Ministerio de Salud y Protección social.



En la EPS S.O.S te queremos bien.