

Recuerda que **no estamos de vacaciones,** estamos en casa **cuidando nuestra salud y la salud de los demás**



Quédate en casa

**Jornada Nacional
de Sana Distancia**

**Del 23 de marzo
al 30 de abril**



**GOBIERNO DE
MÉXICO**

[f](#) [t](#) [@](#) [v](#) @SaludDGPS

Susana Distancia

Disminuye la ansiedad, cuida tu salud mental

Tips para disminuir la ansiedad

- Minimizar el tiempo frente a las noticias
- Mantener una rutina de sueño
- No hacer caso a rumores, informarse a través de fuentes oficiales
- Mantener dentro de lo posible una rutina
- Mantener contacto con familiares y amigos
- Realizar actividad física y alimentarse sanamente



GOBIERNO DE
MÉXICO