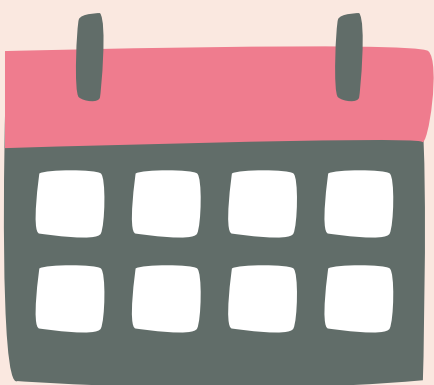
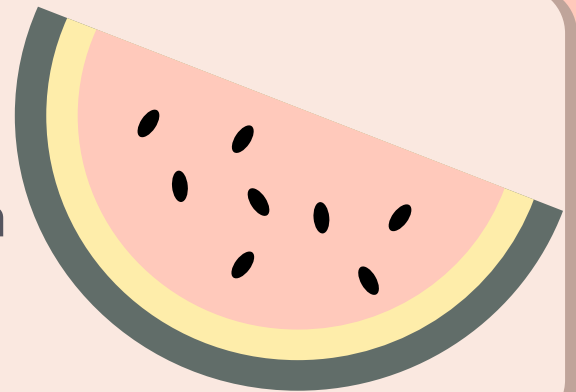


Tips de Autocuidado



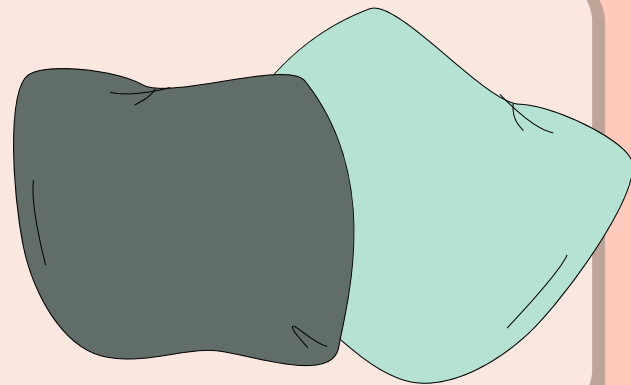
Respetar tus horarios, realiza tus actividades a tiempo de manera que puedas llevar tus horarios de descanso.

Come frutas y vegetales, mantén una dieta balanceada y toma mucha agua.



Llevar una agenda, organiza tus días, eso disminuirá tu ansiedad y mejorará tu organización.

Duerme al menos 8 horas diarias, en un lugar silencioso y con luz baja.



Acomoda tus espacios a tu gusto, con las herramientas para descanso, trabajo o estudio.