



Claves para la Postcuarentena

Lo importante es hacerlo unidos para que todos podamos estar juntos sin exponernos, siendo precavidos para mantener nuestra salud y asegurar más años para vivir.

CLAVES:

- **ACEPTACIÓN: SIN CUESTIONAR ES MÁS FACIL DE LLEVAR, ES NUESTRA NUEVA REALIDAD.**
- **CONFIANZA: EN QUE TODO PASARÁ Y NOS ADAPTAREMOS. DESARROLLAREMOS PACIENCIA.**
- **PACIENCIA: NOS LLEVARÁ A TENER PENSAMIENTOS POSITIVOS.**
- **GRATITUD: PORQUE ESTAMOS VIVOS Y AUN HAY ESPERANZAS DE UN MEJOR PORVENIR.**

Prepararnos mentalmente para nuestra nueva realidad, nada volverá a ser como antes. Implica cambiar la forma de hacer lo que hacíamos todos los días, desde la rutina en casa, trabajo y esparcimiento; hasta cuidar más de la salud: alimentación, ejercicios. También la manera de relacionarnos con la familia y amigos.



Departamento de Trabajo Social
Licdas: Irina Velarde, Xiomara Mosquera y
Balkys Bernal

