

MANTÉN TU MENTE POSITIVA Y ACTIVADA

Expresa tus emociones: escribe un diario, anota día a día lo que sucede, recopila las muestras de solidaridad que encuentras y compártelas, anima a los demás y pide ayuda cuándo lo necesites.

Busca maneras de ayudar a los demás: es una oportunidad para conseguir una sociedad más solidaria, seguro que tú puedes hacer algo también. Ayudar te hará sentirte bien.

Empieza una tarea nueva que nunca hayas hecho: concédete permiso para la creatividad, desde escribir, hacer alguna manualidad, pintar, aprender bailes nuevos o redecorar alguna parte de tu casa.

Redescubre juegos de mesa, pasatiempos, jeroglíficos, juegos de cartas, de magia...

Refresca momentos felices a través de fotos, recuerdos compartidos, ordena imágenes, construye álbumes de fotos, graba nuevos vídeos.

