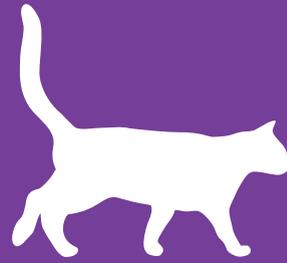


Encuentre apoyo en lugares inesperados durante COVID-19



Seres queridos

Pida ayuda en vez de intentar manejar todo solo



Mascotas

Acaricie un animal para liberar hormonas que causan felicidad

Comunidad



Conéctese virtualmente con otros para un sentido de propósito

¿Dónde puede ir cuando necesita conectarse?



Recuerdos

Piense en momentos felices y obtenga un estímulo emocional

Diarios



Anote sus pensamientos y sentimientos para mejorar su salud

