

**Si el miedo y la angustia
quieren tomar el control
recuerda que...**

**☀️ Puedes aportar a la solución,
acatando las medidas preventivas.**

**☀️ Es importante informarse a través de
medios de información confiables.**

**☀️ No debes centrar tu atención y energía
únicamente en tal situación.**

**☀️ Aprovecha el tiempo y las herramientas
con las que cuentas, conoce otras
formas de divertirte, de aprender
y compartir con los demás.**