



Recomendaciones para el bienestar en cuarentena



**Medicamentos Herbarios
Tradicionales.**

**Guía práctica de
Bienestar Emocional.**



YMCA Concepción ofrece
clases online para que
puedas entrenar desde casa.
Grupo de Facebook "*Mi
YMCA Mi Casa*"

 **Gob.cl**

CHARLAS EDUCATIVAS.

duolingo

**APRENDE IDIOMAS
GRATIS Y DIVIÉRTETE.**

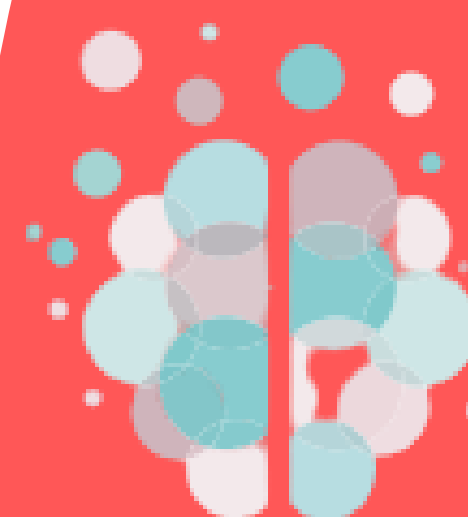
Saludable
Mente



Museos virtuales de
Chile y el mundo.

El Coronavirus ha generado dolor y preocupación. Las cuarentenas alteran las formas habituales de convivir y es comprensible que aparezca el temor y la ansiedad.

- Bienestar Emocional.
- Consumo de Alcohol y otras Sustancias.
- Vida Saludable en Casa.
- Residencias Sanitarias.
- Contigo Mujer.
- Cultura en Casa.



***Libro de
Ejercicios
para la Ansiedad
por Coronavirus***