



Cuida tu salud bucal, recuerda acudir una vez al año al Odontólogo, si eres niño dos veces al año.



Evita el consumo de cigarrillo



Mantén horarios de sueño. Descansar es importante.



Cuida tu salud visual, realiza pausas durante tu jornada laboral.



Mantén el distanciamiento físico, no el social, recuerda llamar a amigos y familiares, por videollamada, fortalece el lazo que nos une.



Continúa con las medidas de cuidado: Usa tapabocas, lavado de manos frecuente.

AMARSE ES CUIDARSE