Soledad



Recomendaciones

Mantén el contacto
Llama, escribe o queda con familiares, amigos o vecinos.

Participa en actividades
Grupos, talleres, voluntariado…
Conectar con otros suma bienestar.

Sal y muévete
Pasear al aire libre mejora el ánimo y favorece el contacto.

Dedica tiempo a lo que te gusta
Aficiones, lectura, música, manualidades…

Pide ayuda si lo necesitas
Hablar con un profesional también puede ayudarte.



Si necesitas ayuda, habla con nuestros profesionales

Recuerda: no estás solo/a.
Pedir ayuda es un acto de cuidado.