

CUIDAR NUESTRO ESPÍRITU TAMBIÉN ES PREVENIR

Después de un sismo, es normal que todo cambie por dentro. Volver a la calma y la esperanza también es parte de nuestra recuperación.

Retomemos **hábitos que nos conectan** con lo esencial y nos ayudan a vivir con más paz y propósito.

No se trata de que todo vuelva a ser como antes, sino de descubrir que podemos ser mejores después de lo vivido.



TU BIENESTAR INTERIOR FORTALECE TU ENTORNO.

Una mente serena y un corazón agradecido son el mejor refugio en tiempos difíciles.



HÁBITOS QUE NOS AYUDAN A SENTIR PAZ Y FORTALEZA



CONECTA CON LO ESPIRITUAL

Dedica unos minutos al día para orar, meditar, leer o simplemente estar en silencio.



DA GRACIAS

Agradece por lo que tienes, por las personas que te rodean y por cada pequeño avance. La gratitud transforma el miedo en esperanza.



VIVE EL PRESENTE

Enfócate en lo que puedes hacer hoy. Pequeñas acciones diarias te devuelven el control y la calma.



FORTALECE TUS VÍNCULOS

Habla, escucha y acompaña. El amor y el apoyo de los demás son una gran medicina.



NUNCA DEJES DE SOÑAR

Mantén vivos tus sueños. Tener metas nos da motivación, sentido y razones para seguir adelante.



CUIDA TU CUERPO

Descansa bien, aliméntate, muévete y reduce el consumo de noticias que te sobrecarguen.



TEN FE

La fe nos sostiene cuando todo parece incierto. Confía en que, paso a paso, las cosas pueden mejorar y que cada experiencia nos hace más fuertes.

*Lo que hoy duele,
mañana te hará más sabio,
más fuerte y más agradecido.*



PRACTICA ACTOS DE BONDAD

Ayudar a otros también nos sana. Un gesto de apoyo, una palabra amable o una mano tendida pueden cambiar el día de alguien... y el tuyo también.



RECUERDA:

No tenemos todas las respuestas, pero sí tenemos la capacidad de elegir cómo afrontar lo que vivimos.

*"Hoy elige la **paz**.
Hoy elige ser luz.
Hoy elige seguir **soñando**."*



TU BIENESTAR ESPIRITUAL ES PARTE DE TU SALUD.
Cuida tu mente, tu corazón y tu alma.



Un espíritu en paz,
construye un futuro mejor.



Positiva Prevención

GRUPO
BICENTENARIO

