



AQUÍ OTRA VEZ:

haciendo frente al retorno

¿Te gustaría recibir en tu WhatsApp mensajes que ayudarán a sentirte mejor?

Durante tres meses recibirás:



Información sobre las emociones y la salud



Ejercicios para lidiar con las emociones difíciles



Sugerencias para adoptar hábitos de autocuidado

El programa es gratuito

Solo escribe la palabra **QUIERO** al whatsapp

5646828366



**¡HAZ DE CADA DÍA UNA OPORTUNIDAD
PARA CUIDARTE!**

*El programa fue hecho por especialistas del
Instituto Nacional de Psiquiatría Ramón de la Fuente Muniz.



acción
UNAM