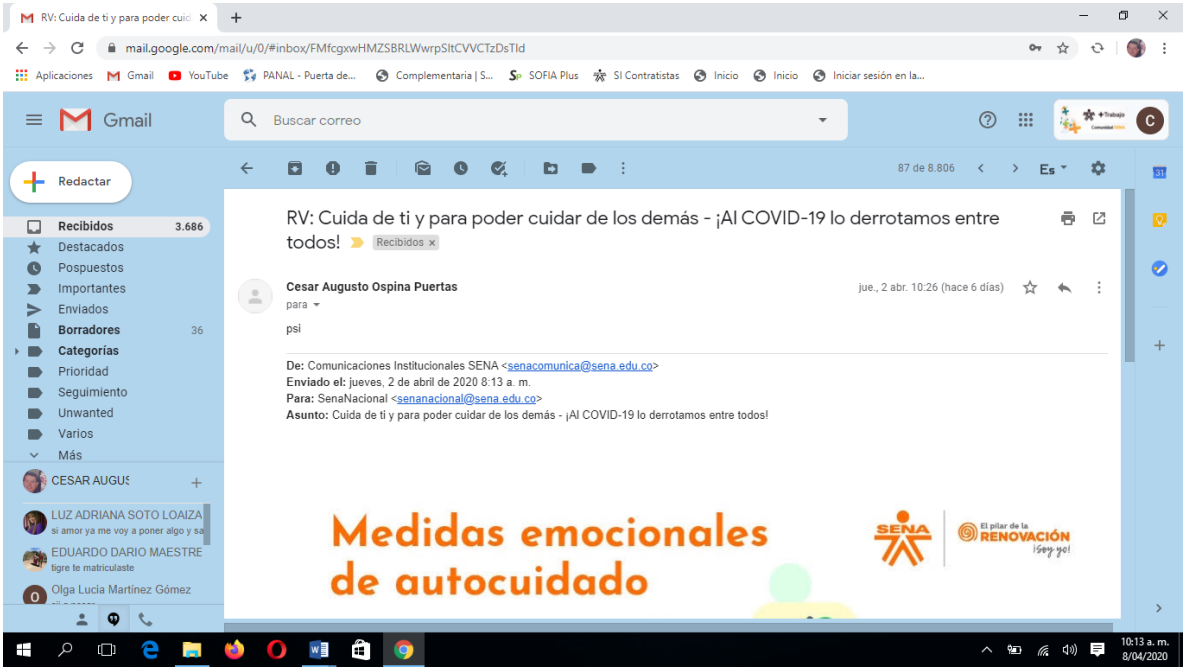

RV: Cuida de ti y para poder cuid
mail.google.com/mail/u/0/#inbox/FMfcgxwHMZSBRLWwrpSltCVVCTzDsTld
Gmail
Buscar correo
Redactar
Recibidos 3.686
Destacados
Pospuestos
Importantes
Enviados
Borradores 36
Categorías
Prioridad
Seguimiento
Unwanted
Varios
Más
87 de 8.806
RV: Cuida de ti y para poder cuidar de los demás - ¡Al COVID-19 lo derrotamos entre todos!
Recibidos
Cesar Augusto Ospina Puertas
jue., 2 abr. 10:26 (hace 6 días)
para
psi
De: Comunicaciones Institucionales SENA <senacomunica@sena.edu.co>
Enviado el: jueves, 2 de abril de 2020 8:13 a. m.
Para: SenaNacional <senanacional@sena.edu.co>
Asunto: Cuida de ti y para poder cuidar de los demás - ¡Al COVID-19 lo derrotamos entre todos!
Medidas emocionales de autocuidado
El pilar de la RENOVACIÓN
¡Soy yo!
10:13 a. m.
8/04/2020


RV: Cuida de ti y para poder cuid
mail.google.com/mail/u/0/#inbox/FMfcgxwHMZSBRLWwrpSltCVVCTzDsTld
Gmail
Buscar correo
Redactar
Recibidos 3.686
Destacados
Pospuestos
Importantes
Enviados
Borradores 36
Categorías
Prioridad
Seguimiento
Unwanted
Varios
Más
87 de 8.806
1
Pon en práctica los hábitos adecuados de higiene y prevención que recomienda el Ministerio de Salud y Protección Social.
2
Evita hablar permanentemente del tema.
3
Ayuda a tu familia y amigos a mantener la calma y a tener un pensamiento positivo frente a cada situación.
4
Ten cuidado con las conductas de rechazo y estigmatización, el miedo puede hacer que nos comportemos de forma impulsiva, excluyendo o discriminando a los demás.
Protege tu mente, tus emociones y la estabilidad emocional de las personas que amas.
10:14 a. m.
8/04/2020