

A man in a blue denim shirt is sitting at a desk, drinking water from a glass and holding a document. In the background, there is a computer monitor displaying a line graph. The scene is lit with warm, natural light from a window.

Bienvenido marzo

Recomendaciones para
conectar con este nuevo ciclo

Gestión de emociones y hábitos saludables

**Bienvenido
marzo**

ist

Tu mutualidad!

Gestionar las emociones del cambio

DESDE LA NEUROCIENCIA

Los cambios de rutina pueden generar ansiedad y gestionarlos a tiempo **facilita la adaptación.**

**Bienvenido
marzo**

ist

Tu mutualidad!



Practica respiración consciente

GESTIÓN DE EMOCIONES Y HÁBITOS SALUDABLES

**Bienvenido
marzo**

ist

Tu mutualidad!



Conversa sobre cómo se vive el regreso

GESTIÓN DE EMOCIONES Y HÁBITOS SALUDABLES

**Bienvenido
marzo**

ist

Tu mutualidad!

**Reconoce y acompaña las
emociones, especialmente
en niños y adolescentes**

GESTIÓN DE EMOCIONES Y HÁBITOS SALUDABLES

**Bienvenido
marzo**

ist

Tu mutualidad!

**Establece hábitos
saludables desde el inicio**

DESDE LA NEUROCIENCIA

**La constancia y la
repetición facilitan la
adaptación del cerebro**

**Bienvenido
marzo**

ist

Tu mutualidad!



**Retoma actividad física y
alimentación equilibrada**

GESTIÓN DE EMOCIONES Y HÁBITOS SALUDABLES

**Bienvenido
marzo**

ist

Tu mutualidad!



Define momentos de desconexión de pantallas

GESTIÓN DE EMOCIONES Y HÁBITOS SALUDABLES

**Bienvenido
marzo**

ist

Tu mutualidad!

**Establece tiempos y
espacios adecuados para
el estudio**

GESTIÓN DE EMOCIONES Y HÁBITOS SALUDABLES