

CINCOS CAMINOS AL BIENESTAR

FIVE WAYS TO WELLBEING

COMPARTE

TU TIEMPO, TUS PALABRAS,
TU PRESENCIA.

**MANTENTE
ACTIVO/A**

HAZ LO QUE PUEDES,
DISFRUTA LO QUE HACES,
MEJORA TU ESTADO DE ÁNIMO.

**CONTINÚA
APRENDIENDO**

ACEPTA NUEVAS EXPERIENCIAS,
BUSCA OPORTUNIDADES, SORPRENDETE.

RELACIONATE

HABLA Y ESCUCHA, MANTENTE PRESENTE,
SIÉNTETE CONECTADO/A.

**PRESTA
ATENCIÓN**

RECUERDA LAS COSAS SIMPLES
QUE TE DAN ALEGRÍA.