

No te sientas solo en esta cuarentena (videonota)



¿El aislamiento en casa te hace sentirte solo?

Utiliza los tips que **Rosalinda Ballesteros**, directora del **Instituto de Ciencias de la Felicidad de Tecmilenio**, comparte para el programa [Cuida Tu Mente](#) del **Tec de Monterrey**.

- *Toma 15 minutos.*

Utilízalos para mantenerte en contacto con algún familiar o amigo.

- *Haz algo por los demás*

“Haz algo que ayude a otros en esta contingencia, igualmente de manera virtual”, recomienda Ballesteros.

- *Con atención plena*

Las actividades sugeridas procura no hacerlo al mismo tiempo que otras.