



# 5 consejos para estar mejor

#howareyou

## #1 Mantén el contacto

Cuida tus relaciones con familiares, amigos y compañeros.

## #2 Mantente activo/a

Mantente físicamente activo/a, muévete y relájate con regularidad.

## #3 Habla abiertamente

Comparte alegría, descontento, preocupaciones y miedos con los demás. Ya que ¡hablar ayuda!

## #4 Piensa en positivo

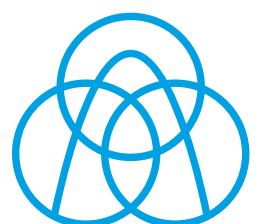
Reconoce también aquellas pequeñas cosas positivas de la vida que te deparan alegría y aportan energía.

## #5 Busca soluciones

Enfócate en soluciones y en un camino adelante, en lugar de darle vueltas a los problemas.



osh  
because we care



thyssenkrupp