

LOS CONSEJOS DE

# Susana Distancia

PARA LA FAMILIA



¡HOLA! SOY  
**SUSANA DISTANCIA**  
Y TE CONTARÉ CÓMO PUEDES  
AYUDAR A CONTENER UNA  
EPIDEMIA COMO LA DE COVID-19.

ES SENCILLO: LO MEJOR ES QUEDARSE  
EN CASA SI NO EXISTE UN MOTIVO MUY  
IMPORTANTE PARA SALIR.

NO TE PREOCUPES:  
**¡HAY MUCHAS COSAS QUE  
PUEDEN HACER EN CASA!**



## ¡HAY QUE ORGANIZARSE!

- 🕒 ESTABLEZCAN UNA RUTINA DIARIA Y SÍGANLA.
- 📞 MANTENGAN COMUNICACIÓN CON FAMILIARES Y AMIGOS, POR TELÉFONO E INTERNET
- ▶️ ESCUCHEN SU MÚSICA FAVORITA
- 🎬 VEAN PELÍCULAS EN FAMILIA.



¡RECUERDA! ESTO ES TEMPORAL Y PASARÁ TAN RÁPIDO COMO TODOS  
NOS CUIDAMOS: AL HACERLO ESTAMOS SALVANDO VIDAS.  
**¡GRACIAS POR TU COLABORACIÓN!**

**CONTINUARÁ...**

Para una #SanaDistancia, #QuédateEnCasa  
**Si te cuidas tú, nos cuidamos todos.**

Visita [www.gob.mx/coronavirus](http://www.gob.mx/coronavirus)

Llama al 800 00 44 800

MATERIAL GRÁFICO ELABORADO: VIERNES 20 DE MARZO DE 2020



GOBIERNO DE  
**MÉXICO**