





LO QUE NO PUEDO CONTROLAR (PARA DEJARLO IR)

Cuánto tiempo va a durar esta situación

El futuro de la economía mundial

Las acciones de los demás

Si los demás siguen las reglas de distanciamiento social

Las motivaciones de los demás

Cómo van a reaccionar los demás

La cantidad de insumos en almacén o anaquel

LO QUE SÍ PUEDO CONTROLAR (PARA ENFOCARMEN EN ELLO)

Seguir las recomendaciones de la OMS

Mi actitud positiva

Limitar mi tiempo en redes

Mi propio distanciamiento social

Mi amabilidad

Cuánto tiempo veo las noticias