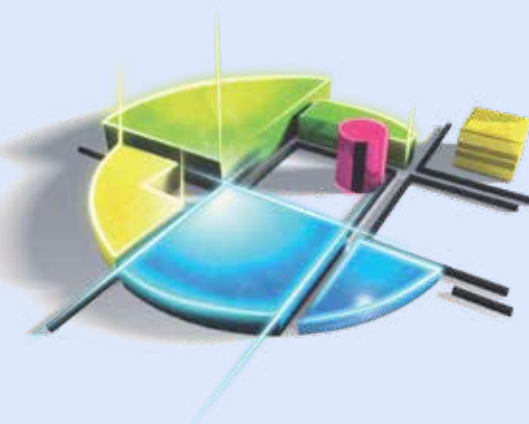



¿Cómo cuidarnos en época de crisis?

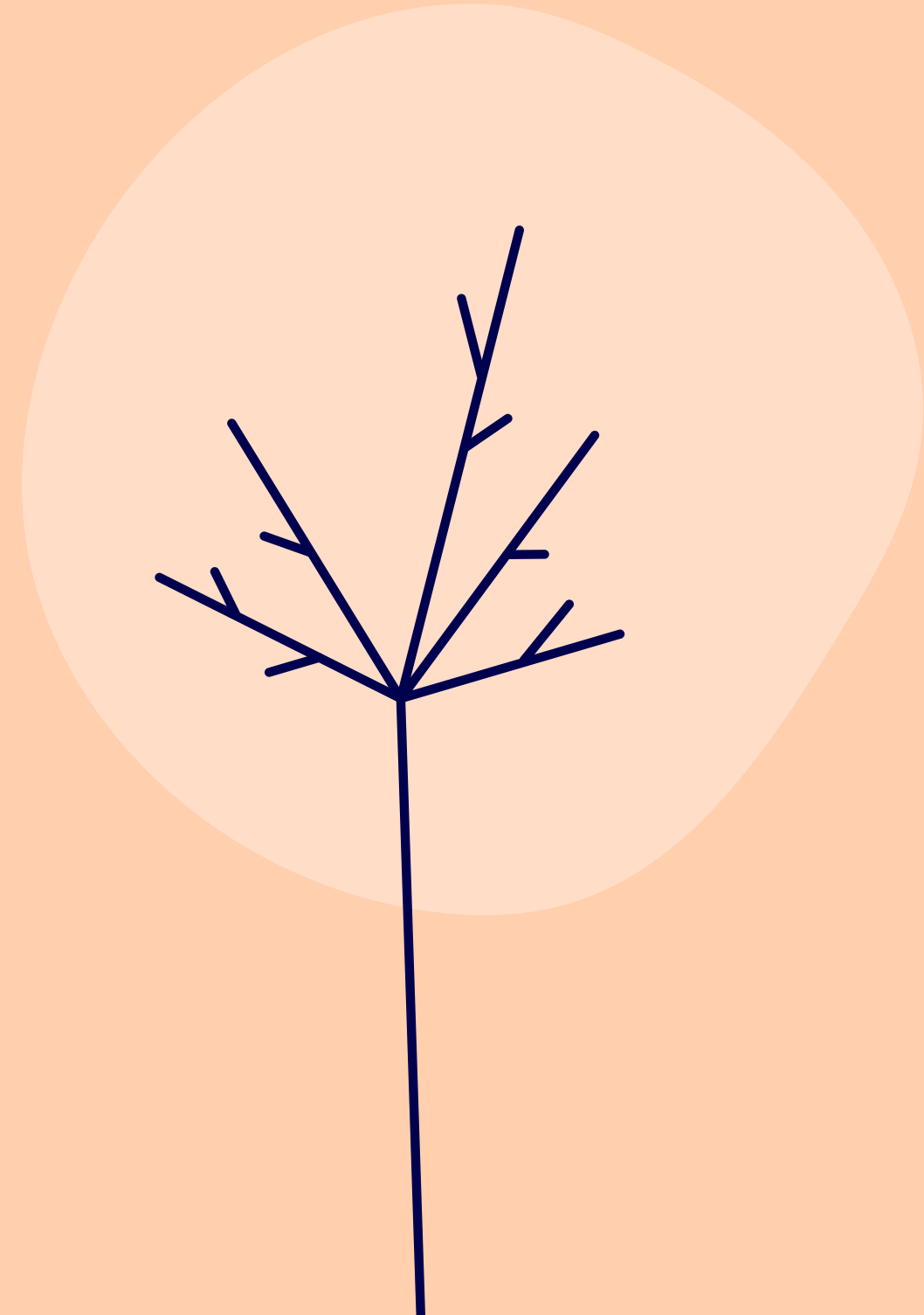
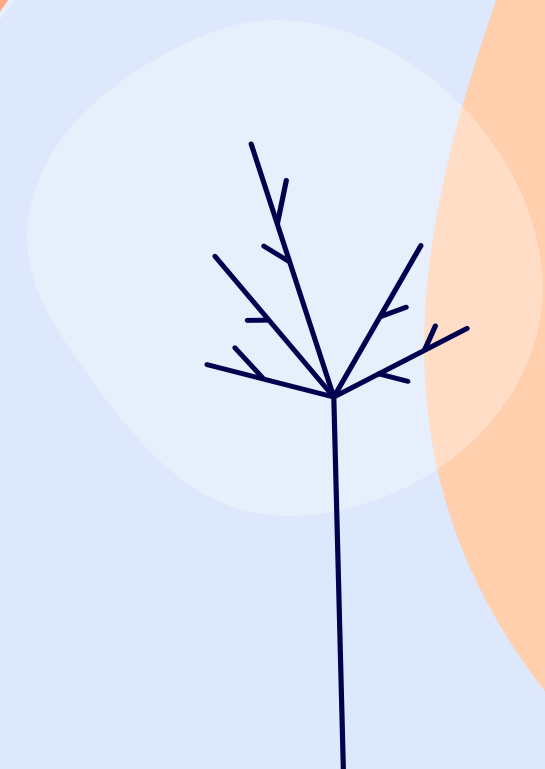

EMPRESA MUNICIPAL DE
RENOVACION URBANA E.I.C
EMRU
SANTIAGO DE CALI





Evita la sobreinformación

filtra, verifica y
dosifica los comunicados
que recibes a diario.



Cuida de ti

crea rutinas que te motiven para el cuidado físico y emocional. Si no lo haces
¿Como lo vas a hacer con los demás?



An illustration of a woman with long brown hair, wearing a red dress with white sleeves, standing in a thoughtful pose with her hand to her chin. The background is light blue with several thought bubbles of varying sizes. One bubble contains a question mark, and another contains three horizontal lines representing text. The overall style is clean and modern.

?

—
—
—

Analiza

tus pensamientos y detalles sobre lo que está ocurriendo: antes, durante y después, así busca soluciones y acciones que te generen paz y estabilidad a corto, mediano y largo plazo.

Conversa con alguien

desahógate, expresa tus sentimientos y rodeate de personas positivas y objetivas.



Ponte en lo zapatos de los demás

realiza donaciones de alimentos, dinero y/o especies a los más necesitados. También puedes aportar desde la labor social.



Mantén la calma

respira y relaja tu mente, es la mejor manera de transmitir amor, esperanza y aportar a la sociedad.

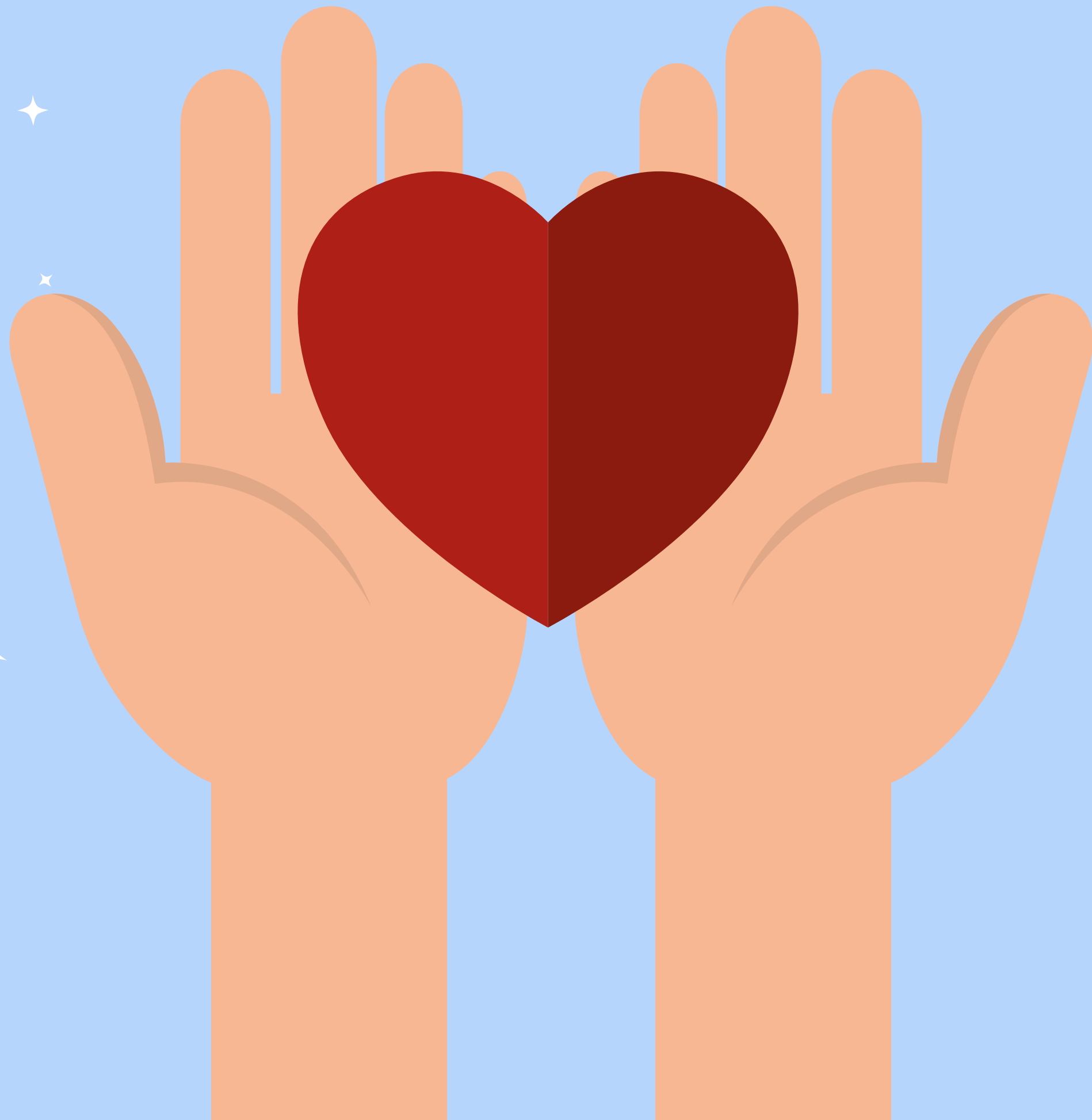


Contruye país

Valora tu vida, tu trabajo y el de los demás, enseña y comparte tu conocimiento, se un buen ejemplo para todos.



La **EMRU** está contigo



emru.gov.co

   EmruCali  EmruEICCal

EMPRESA MUNICIPAL DE
RENOVACION URBANA E.I.C

EMRU
SANTIAGO DE CALI

