

Cómo practicar el autocuidado en el trabajo



Toma 5 minutos cada hora

Escucha tu música favorita



Socializa con compañeros/as de trabajo

Integra la actividad física



Gobierno de Puerto Rico
**COMISIÓN PARA LA
PREVENCIÓN DEL SUICIDIO**
Departamento de Salud

DEPARTAMENTO DE
SALUD

