

# MENSAJES DE ESPERANZA

Con la crisis de salud actual, recibimos recordatorios constantes de que las cosas no andan bien. Estos recordatorios pueden llevarnos a tener pensamientos negativos, los cuales podrían afectar la funcionalidad de nuestro cerebro. Afortunadamente, crear y leer mensajes positivos puede ayudar a su cerebro a liberar químicos buenos y a aumentar su sensación de bienestar. Lo invitamos a crear mensajes positivos llenando los carteles de abajo con palabras, formas, imágenes y colores que le traigan alegría y placer. Si lo desea, puede usar sus ideas aquí para hacer carteles más grandes y ponerlas adentro o afuera de su hogar para que usted y otras personas puedan leerlas y disfrutarlas. Conforme continuamos avanzando juntos en este proceso, siéntase orgulloso sabiendo que sus mensajes de esperanza pueden brindar la sonrisa que tantas personas necesitan.

