

## INFOPANDÉMIA

No te enfermes de  
sobreinformación.  
Entérate solo de lo  
importante.



Recuerda que cuidar nuestra salud mental es tan importante como cuidar nuestra salud física.

¿Sabías que ver  
mucha tv nos  
produce  
ansiedad?

¿Enserio? ¿Y  
cómo me  
entero de las  
noticias?

Puedes elegir  
un horario  
para ver los  
noticieros

Y asegúrate  
que la  
información  
esté en sitios  
oficiales

A  
cuidarnos  
todos!!

