

#quedateencasa

Una disposición que de manera general han aplicado en los países en donde se han presentado un mayor número de contagios por la pandemia del Coronavirus (COVID19) es el aislamiento social en casa, con ello se busca romper las cadenas de transmisión.

Esta es una medida que altera nuestros hábitos cotidianos y para ello es muy importante buscar actividades que nos permitan afrontar de la mejor manera esta situación, les compartimos algunas recomendaciones que deseamos sean útiles en estos momentos que estamos viviendo:

- Asumamos esta situación de la mejor manera posible, pensemos que esta disposición es para contribuir con una causa noble, ayudar a reducir los contagios y con ello salvar la vida de muchas personas, de nuestros círculos cercanos, de nuestros seres queridos.
- Hagamos ejercicio para generar y liberar endorfinas y estimular una sensación saludable y de bienestar.
- Estemos atentos a los avisos y recomendaciones de nuestras autoridades sanitarias.
- Es importante mantener la circulación del aire y perfectamente ventilada la casa, lo que evitará que el aire se vicie y se convierta en un foco de contagio.
- Organicemos nuestras actividades y las de nuestra familia, de manera tal que coincidamos en los horarios de estudio y trabajo y en los de distracción y esparcimiento.

■ Mantengamos una actitud positiva, valoremos la importancia de poder convivir en familia, dediquemos tiempo a la reflexión y crecimiento espiritual.

■ Evitemos los pensamientos e información negativa, no nos sobresaturemos de información, esta medida es pasajera y una vez superada, saldremos con nuevos ánimos y más fortalecidos.

Por el bien de todos, atendamos las recomendaciones de nuestras autoridades sanitarias, apoyemos y sumemos en estos momentos, evitemos aglomeraciones, lo mejor, por un tiempo, #quedate en casa.



A M A S F A C
A S E S O R E S


Creamos Valor



 www.amasfac.org

 [AMASFAC_CDN](https://www.facebook.com/AMASFAC_CDN)

 [@amasfac_cdn](https://twitter.com/amasfac_cdn)

 01 (800) 890 95 63

La Asociación Mexicana de Agentes de Seguros y Fianzas, A.C. tiene representación a nivel nacional, fundada en 1958 cuenta con 60 años de operaciones en nuestro país y es miembro de la Confederación Panamericana de Productores de Seguros y de la Federación Mundial de Intermediarios en Seguros lo que le confiere representación a nivel mundial. Para mayores informes sobre nuestra asociación visitar nuestra página web www.amasfac.org