

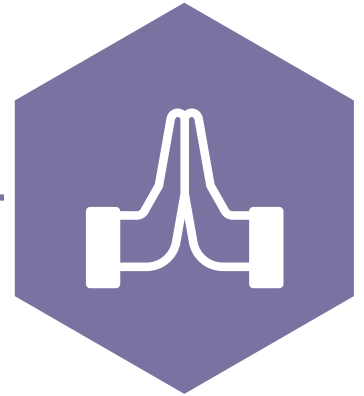
Self Care Tips



At Home Spa

Take a bath and listen your favorite playlist or put a face mask

Sit in a comfortable position, close your eyes and relax your mind



Meditate



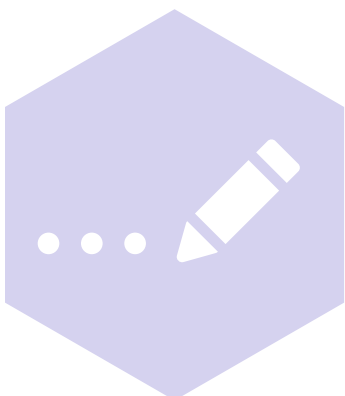
Netflix & Chill

Put on your favorite show or movie, make some snacks and chill

Eating healthy foods helps you with a better mind



Eat Healthy



Write about your feelings

Writing is proven to lighten stress and allow you to organize your thoughts and feelings

We care for people so they can be their best. #Stayathome

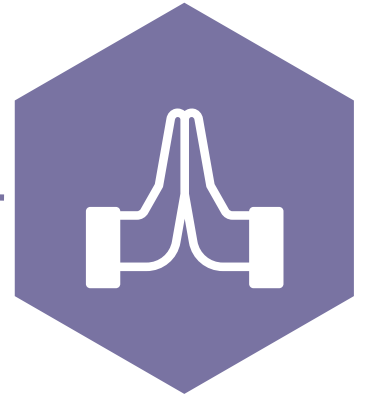
Self Care Tips



At Home Spa

Toma un baño y escucha tu playlist favorita o ponte una mascarilla

Sientate en una posición cómoda, cierra los ojos y relajate



Meditate



Netflix & Chill

Pon tu serie o película favorita, prepara un snack y disfrutaa

Comer productos sanos ayudan a que tu mente este más sana



Eat Healthy



Write about your feelings

Escribir sirve para disminuir el estrés y organizar tus pensamientos o sentimientos

Cuidamos de las personas para que sean la mejor versión de si mismas.
#Quédateencasa