

Beneficios de tener una MASCOTA

¿Alguna vez has pensado en tener una mascota y no estás seguro si es la mejor decisión?

En Libera tu Salud te guiamos, de acuerdo a tu rutina y tus necesidades, a decidir qué tipo de mascota es la mejor para ti.

También te ofrecemos tips para que apliques e incluyas en tus actividades, acciones que pueden ayudar a tu salud mental.



El poder para sentirte mejor emocionalmente... **está en tu mascota:**

- Acaricia a tu perro, gato o tortuga para aliviar la ansiedad.
- **Hacerse cargo de la vida de un ser vivo puede ayudar con la depresión.**
- Leerle en voz alta a tu mascota puede aliviar la ansiedad en los niños y darles más confianza en sí mismos.
 - **Los animales pueden enfocar la atención de las personas.**
 - **Tener un animal en el salón de clases ayuda a los niños a socializar.**



Si te quedaste con la duda y te gustaría saber más sobre cómo afecta una mascota a tus actividades diarias de manera positiva, visita la página de

Libera tu Salud, en la herramienta

• **CONOCE MÁS** •

encontrarás el artículo

¿Por qué los animales nos hacen sentir bien?

esperemos te sea útil y sobre todo te ayude a decidir el tener una mascota.



¡Estamos muy emocionados de empezar este recorrido contigo!

