



Ante la cuarentena del **COVID-19**, debemos tomar conciencia de los **cuidados personales** que necesitamos tener; así como los **cuidados comunitarios** que requerimos para evitar el contagio



¿QUE SON?

Son vecinos y vecinas que se **organizan** para **cuidarse, ayudarse y enfrentar** esta contingencia nacional y mundial de manera más efectiva, **priorizando** a **quienes más lo necesitan**



Vivir el aislamiento físico con **redes de apoyo** nos ayuda a bajar la **ansiedad**, hacer frente al **miedo** y encauzar nuestros talentos para **servir a quien más lo necesita**. Todo esto permite conservar la **salud emocional** y hacer un mejor **uso de los recursos** que tenemos.

Se trata de crear desde la **comunidad** los **mecanismos de comunicación, soporte y ayuda** para vivir el aislamiento físico desde el acompañamiento **solidario** y la **seguridad** comunitaria.

