



# SABÍAS QUE AL VIAJAR:

POR UNA COLMENA SEGURA,  
ES MEJOR PREVENIR

**1** Aumentas tu actividad física.



**4** Te sientes feliz al realizar cosas que te gustan.



**2** Disminuyes tus niveles de estrés.



**5** Incrementas tu compromiso con las actividades que realizas en la cotidianidad.



**3** Combates la tensión y depresión.



**6** Contribuyes para mejorar relaciones con tu entorno social y familiar.



Por una colmena  
**SEGURA**

Recuerda pensar antes de actuar  
800 panicug (7264284)  
sos@ugto.mx

