

Queremos que estés bien, seguro y feliz. Por eso, el programa Amigos Metro te da estas recomendaciones para que las apliques y difundas. Recuerda que Amigos Metro es un programa social para niños, jóvenes y vecinos del sistema Metro para aprender, vivir la Cultura Metro y transformar juntos los territorios.

Te invitamos a conocer el cuarteto para activar la felicidad

1. Endorfina

Alivia el dolor y estimula emociones en el cuerpo. Para activarla, baila y canta.



2. Serotonina

Regula el apetito y la sensación de ansiedad. Para activarla, haz ejercicio.



3. Dopamina

Controla el aprendizaje, la memoria y la atención. Se activa planteando objetivos y trabajando en ellos.



4. Oxitocina

Es la hormona responsable del amor, la compasión y la amabilidad. Se activa con un abrazo o una expresión de afecto.



RECUERDA QUE ESTAMOS EN UNA ÉPOCA DONDE ES INDISPENSABLE MANTENER LOS ESPACIOS DESINFECTADOS Y PROTEGIDOS DE BACTERIAS. ADEMÁS, DEBEMOS RELACIONARNOS CON UN DISTANCIAMIENTO PRUDENTE PARA CUIDARNOS ENTRE TODOS.