



1

Procura **dormir y descansar** lo suficiente.



2

En la medida de lo posible intenta **comer variado y beber abundante agua**.



3

Es importante mantener una buena **higiene personal**.



4

Procura **hacer ejercicio o moverte** con regularidad.



5

**El sexo es importante** para una buena calidad de vida. Disfrútalo protegiendo a tus parejas y a ti mismo/a.



6

Podría ser buena idea participar en talleres o actividades para **mantenerte activo/a**.



7

**El apoyo de tus compañeros/as** de prisión y el **contacto con tus familiares y amistades** te ayudará a mantener un buen estado de ánimo.



8

**Reducir o evitar el consumo de tabaco u otras sustancias** puede ser beneficioso para tu salud.



9

Es importante mantener una **actitud positiva** y evitar conflictos.