



PRÁCTICAS PARA TU BIENESTAR EMOCIONAL

¿Qué puedo hacer mientras hago cuarentena preventiva?



ESTABLECE UNA RUTINA DIARIA:

Éstas involucran responsabilidades, tareas de autocuidado y ocio.

Con tus hijos/as mantén sus rutinas, trabaja su autonomía y asignales algunas tareas simples del hogar que ellos puedan realizar.



VALORA EL OCIO Y EL TIEMPO LIBRE:

Incorpora actividades que no habías podido realizar por falta de tiempo, como: Autocuidado realizando actividad física, momentos de reflexión, lectura; prepara comida saludable, etc.

Aprende cosas nuevas e interesantes.

Busca maneras positivas de expresar tus sentimientos. Ejemplo: pintar, cantar, tocar instrumentos, jugar, leer, escuchar música, jugar juegos de mesa, etc.

Intenta ser optimista, aunque estemos viviendo esta situación de crisis sanitaria.

La crisis pasará y habremos crecido con la experiencia.



MANTÉN TUS HORARIOS:

Procura alterar lo menos posible tus horarios de:

Trabajo:

Fija horarios con pequeñas pausas, ajusta un espacio que te brinde comodidad y no altere a tu entorno.

Descanso:

Considera momentos de ocio y sueño de 8 horas.

Alimentación:

Procura comer sano.

Higiene:

Mantén los hábitos diarios y el lavado riguroso de manos con agua y jabón.



PONLE OJO A LA INFORMACIÓN EXTERNA:

Mantente informado con contenidos que aporten. Evita o filtra comunicados que causen ansiedad o angustia.

Protégete y apoya a los demás. ¿Cómo?

Crea lazos de comunicación con tus pares y círculo cercano para generar redes de apoyo. Todos/as necesitamos ayuda y/o compañía.

