

PAUTAS DE GESTIÓN SALUDABLE DEL AISLAMIENTO POR COVID-19

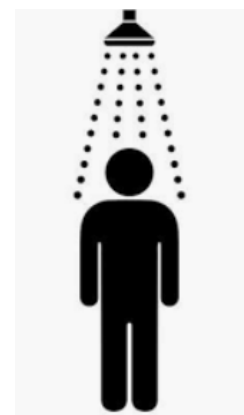
Apóyate en ciertas pautas y establece rutinas

PLANIFÍCATO ESTABLECE HORARIOS



- De forma similar a cuando no estás confinado
- Come y duerme a tus horas

MANTÉN TUS HABITOS DE HIGIENE Y LIMPIEZA



- Mantén hábitos y pautas higiénicas aunque no salgas
- Vístete, aséate y ordena tu casa

REALIZA EJERCICIO



- Levántate de la silla, camina en función de las dimensiones de tu casa
- Relaja tu cuerpo
- Realiza estiramientos

CUIDA TUS PENSAMIENTOS Y EMOCIONES



- El objetivo no es detener los pensamientos, sino dejarlos pasar

MANTENTE CONECTADO



- Habla y genera canales de comunicación con tus familiares y amigos
- Exprésales tus emociones de manera natural

ANÍMATE Y DISFRUTA

- El buen humor es protector de la salud
- Mantén una actitud positiva
- Haz espacio a tus aficiones: lee, escucha música y disfruta del tiempo en familia, ...



SELECCIONA Y DOSIFICA LA INFORMACIÓN

- Haz caso exclusivamente a fuentes fiables
- Un exceso de noticias e información puede generarte una sensación de colapso

