

¿QUÉ HACER EN CUARENTENA?

CREAR UNA RUTINA

Puede parecer aburrido, pero es importante ya que nos permite cumplir con éxito nuestras tareas cotidianas y deberes en casa (despertar, clases, pasatiempos, horarios de comida etc).



¡CUIDADO CON LAS REDES SOCIALES!

Intenta mantenerte informado a través de medios formales, limitando tu exposición a redes sociales, ya que muchos datos son falsos, los que te podrían confundir o estresar.



MANTENER EL CONTACTO

Busca contactarte con amigos y familiares por teléfono o vía online, ya sea para compartir preocupaciones como también para tener un momento de distensión.



¿QUÉ HACER EN CUARENTENA?

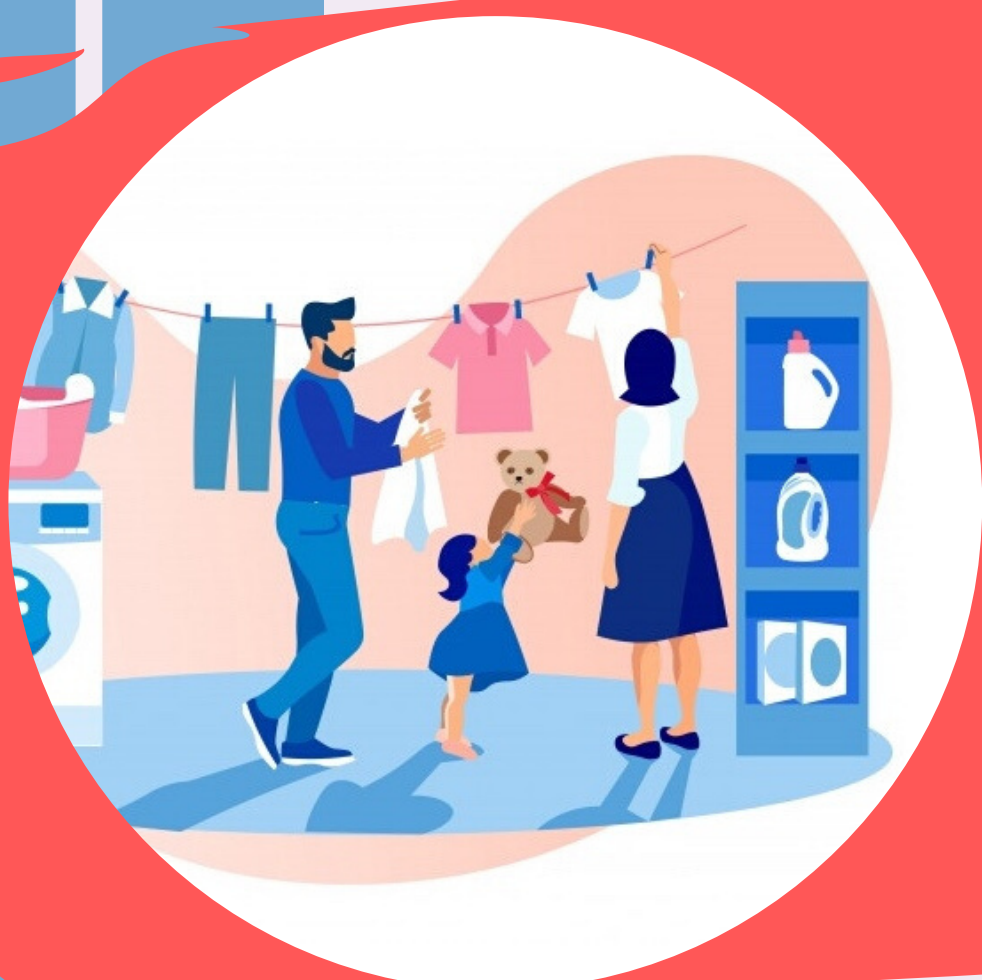
EXPRESAR EMOCIONES

Crea espacios en familia que permitan reconocer, aceptar y compartir las emociones que se están viviendo. Intenta expresarlas de alguna manera, conversando o por otras vías como la escritura, el dibujo, o la música.



APOYO EN EL HOGAR

Al estar tanto tiempo en casa, es importante dividir los quehaceres diarios (hacer la cama, ordenar, hacer aseo), así nuestro entorno estará organizado y habrá más tiempo para realizar actividades de interés.



AUTOCUIDADO

No te olvides de la importancia de realizar actividades que sean beneficiosas para tu salud física y mental, como por ejemplo deporte, leer, manualidades, pintar, música, etc.



¿QUÉ HACER EN CUARENTENA?

ACTIVIDADES EN FAMILIA

Busca actividades para hacer en familia como distintos juegos, cine, etc. Si llegara a surgir alguna discusión, la mejor forma de afrontarla es conversar sobre qué nos molesta y escuchar qué le molesta al otro, llegando a un acuerdo.



MI TIEMPO PERSONAL

No es necesario estar todo el tiempo juntos, este período es para hacer lo que consideramos que nos sirve y eso no necesariamente es lo que otro quiere, puede ser una oportunidad para descubrir nuevos intereses.



BAJA LA EXIGENCIA

Habrán momentos en los que consideres que pierdes el control, ya que estamos en una situación nueva que puede ser estresante y confusa. Concéntrate en lo que puedes hacer y manejar dentro de tu alcance.

