

CONSEJOS PRÁCTICOS PARA MANTENER LA SALUD DURANTE LA PANDEMIA COVID-19

RESILIENCIA Y SALUD MENTAL

Sigue horarios regulares

Para despertarte, vestirte, comer, hacer ejercicio, trabajar, entretenerte e irte a dormir

Establece objetivos

Para cada día, así como para toda la semana

Limita el consumo de café

La cafeína puede alterar el sistema nervioso

Toma el sol

Por unos minutos al día, desde tu ventana, balcón o jardín privado (acorde a las reglas)

Mantente bien informado

Pero limita el tiempo enfocado a la información relacionada con COVID-19

Mantente en contacto

Con familiares, amigos y colegas sin romper las reglas del distanciamiento físico (2 metros de distancia)

Respira lenta y profundamente

Respira a través de tus fosas nasales y concéntrate en la temperatura del aire cuando entra (fresco) y sale (caliente). Cuenta el tiempo que te toma respirar e intenta hacer tu exhalación en el doble de tiempo. Esto te calmará.

Mantén tu mente activa

Leer, escribir, tocar un instrumento, armar un rompecabezas y jugar algo puede ayudar