

COMO CUIDARSE DURANTE CUARANTENA

El brote de coronavirus es diferente de cualquiera situación que hemos vivido antes. Con las escuelas cerradas y con la cancelación de eventos importantes, podemos enfrentarnos con muchas emociones por quedarnos encerrados en casa. Puede ser que se sientan preocupados, deprimidos, decepcionados, o simplemente aburridos! Los psicólogos nos dicen que la búsqueda del **EQUILIBRIO** es la mejor estrategia para manejar las emociones durante la cuarentena.

DIVERSIÓN

Es importante continuar con las cosas que te hacen sentir bien! Es posible que tengas que adaptar tus actividades habituales, o puedes utilizar este tiempo como una oportunidad de probar algunos nuevos.



CONEXIÓN

Como seres humanos, necesitamos conexión. Puede ser con otras personas, con animales, e incluso con la naturaleza. Trata de usar el teléfono, textos, chats de video o redes sociales para mantenerte en contacto con amigos y familiares que también puede sentirse aislados.



PRODUCTIVIDAD

Relajarse es agradable, pero para tener equilibrio necesitamos sentir que también estamos siendo productivos. Trata de mantener un horario y hacer al menos una cosa cada día que te hace sentir logrado.

