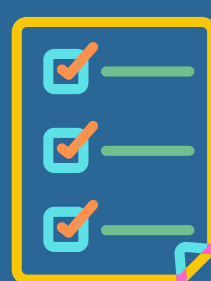


¿Cómo aprovechar constructivamente este tiempo en casa?

1. Haz una rutina que te permita organizar las actividades de la semana.



MINISTERIO DE SALUD



@MINSALUDCOL

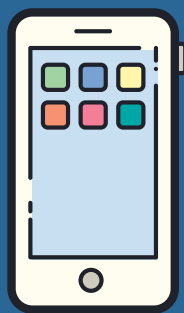
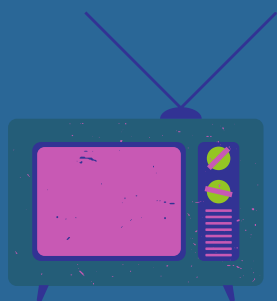


@OPSOMS_COL



2. Ten cuidado con la información falsa, consulta fuentes confiables.

3. Para mantenerte informado/a, escoge un momento del día para hacerlo, evitando hacerlo todo el tiempo o antes de dormir.



4. Después de este momento, trata de realizar actividades de ocio que te relajen y cambien estos pensamientos por unos más positivos.



5. Si te llegas a sentir abrumado/a:

A. Tómate un minuto para pensar en todo lo que te preocupa, con la intención de identificar sentimientos.



B. Otro minuto para aceptar tus emociones.



C. Cierra los ojos y concéntrate en tu respiración.



D. Permite que tu respiración invada tu cuerpo, hinchando tu abdomen, inhala, cuenta hasta 4 y exhala siempre por la nariz, contando una vez más hasta 4.

E. Continúa tu rutina y repite este ejercicio cuantas veces lo sientas necesario.

6. ¡ Duerme y come alimentos saludables, sin olvidar consentirte con algo que te gusta de vez en cuando!



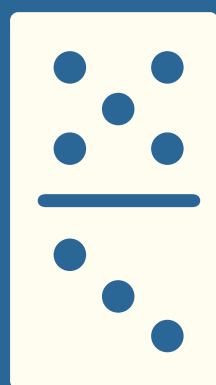
Si se te dificulta dormir, trata de no mirar mensajes, noticias, películas o series, dos horas antes de ir a la cama; en su lugar haz actividades que te relajen y ayuden a desconectarte.





7. Haz actividades con tu familia.

8. Intenta hacer cosas nuevas, escucha música que no escuches habitualmente.



Cocina recetas nuevas o aprende a cocinar; Youtube puede ser una gran opción para encontrar tutoriales.

Mírate esa película que nunca viste, desempolva ese viejo juego de mesa.



9. Mantén una comunicación cercana con tus familiares y amigos/as.

10. ¡Escribe un diario contando cómo te sientes, en qué piensas o crea una agenda donde escribas como quieres que sea tu día y como fué!



11. Respeta tus ritmos , habrán días en los que las ganas de ser productivo/a no estarán al 100% y eso está bien.



“Si no sales de esta cuarentena con un libro leído, una habilidad nueva, un negocio nuevo o más conocimiento que antes, nunca te faltó tiempo, solo **disciplina**”

12. No te sientas presionado/a por seguir lo que circula en las redes sociales.



13. Trata de vivir un día a la vez.



REFERENCIAS

- Dossier coronavirus | AFFOR | Prevención Psicosocial. (2020). Revisado el 28 de abril del 2020, Tomado de: <https://affor.es/coronavirus-dossier-affor/>
- Colombia, M. (2020). Todos a cuidar nuestra salud mental durante la COVID-19. Revisado el 28 de abril del 2020, Tomado de : <https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Todos-a-cuidar-nuestra-salud-mental-durante-la-COVID-19.aspx>
- UNICEF. (2020). Apoyo emocional para niños y niñas ante el COVID-19. Revisado el 28 de abril del 2020, Tomado de: <https://www.unicef.org/mexico/informes/apoyo-emocional-para-ni%C3%B1os-y-ni%C3%B1as-ante-el-covid-19>
- UNICEF. (2020). Niñas, niños y adolescentes durante el COVID-19. Revisado el 28 de abril del 2020, Tomado de: <https://www.unicef.org/mexico/ni%C3%B1as-ni%C3%B1os-y-adolescentes-durante-el-covid-19>