



***10 acciones que  
no deberían faltar  
en tu rutina de  
cuarentena***



# 10 acciones que no deberían faltar en tu *rutina de cuarentena*

## MEDITACION (10 min. al menos)



Ayuda a detener los pensamientos erráticos y catastróficos, disminuyendo el estrés y mejorando el estado de ánimo. Evite anticiparse negativamente sobre el futuro o lamentarse por cosas que ya no puede hacer.

## SABOREO



Hacer cosas en la casa, que concentren la atención y que puedan ser disfrutadas, saboreadas.

## VINCULOS



Mantener el contacto con los afectos. Ayuda a proteger nuestro cuerpo, nuestro cerebro y nuestro sistema inmunológico. Utilizar recursos virtuales para favorecer el apoyo social.

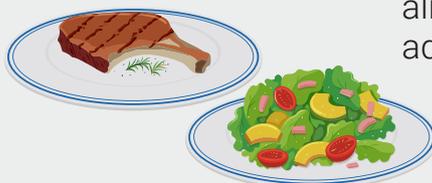


## PROPOSITOS Y OBJETIVOS



Preguntarse, cuál es la mejor forma posible en qué le gustaría atravesar esta situación y qué recursos necesita para hacer esos cambios de hábito. Luego, definir el plan.

## ALIMENTACION SALUDABLE



Mantener una buena hidratación. Elegir productos integrales, frutos secos, semillas, aceite de oliva y legumbres. Evitar los alimentos precocinados, la comida rápida y aquellos de origen animal.

## GRATITUD



Permite poner el foco en todo lo que sí tenemos, lo que sí podemos y lo que recibimos. Descubrir motivos para agradecer y escribirlos, permitirá correr el foco de las "malas noticias".

## AMABILIDAD



Implica respeto, afecto y benevolencia en nuestra forma de relacionarnos con los demás cotidianamente. Es determinante para la convivencia en cuarentena.



## ACTIVIDAD FISICA

*(30 min por día)*

Aprovechar los recursos que hay en casa (escaleras, clases online). Puede mejorar el estado de ánimo, incrementar el rendimiento cognitivo y muchas otras funciones.



## BUEN DESCANSO

Puede mejorar el estado de ánimo, incrementar el rendimiento cognitivo y prevenir o mejorar enfermedades.



## HIGIENE

Es esencial para para cuidar la salud, el bienestar y la convivencia. Seguir las pautas de cuidado e higiene personal y del lugar que habitamos sugeridos por las autoridades para evitar el contagio.

