

GUÍA DE CONSEJOS PARA AFRONTAR EL CONFINAMIENTO



INFÓRMATE BIEN

Infórmate a través de fuentes oficiales contrastadas: noticias de TV, periódicos digitales, etc.

Limítalo a 2 o 3 veces al día ya que la sobre información tiende a aumentar los estados de angústia

Cuidado con los Bulos que circulan por las Redes Sociales.

NO LOS DIFUNDAS

MANTÉN EL CONTACTO CON AMIGOS Y FAMILIARES

Comunícate con ellos a través del teléfono, videollamadas, redes sociales, etc. Te ayudará a disminuir la sensación de aislamiento.

Utiliza el sentido del humor y SONRÍE.

Al sonreír estamos mandando un mensaje al cerebro de

TODO VA BIEN



EXPRESA COMO TE SIENTES

Reconoce cómo te sientes y acéptalo.

Cuéntaselo a alguien, escríbelo, dibújalo, píntalo, cántalo...

Hazlo como quieras pero

EXPRESALO



HAZ UNA LISTA CON TUS PROBLEMAS

Si te atormentan las preocupaciones, ordénalas según su importancia y escribe un guión sobre cómo y cuándo vas a hacer frente a cada una de ellas.

Busca asesoramiento en profesionales y/o servicios públicos.

PASA A LA ACCIÓN

UTILIZA LA TECNOLOGÍA CON MODERACIÓN

Ponte horarios y no permitas que las pantallas absorban todo tu tiempo y atención..

TU CONTROLAS TU VIDA



CUIDA TU ALIMENTACIÓN

Mantén una dieta equilibrada y saludable.

Cíñete a desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena,

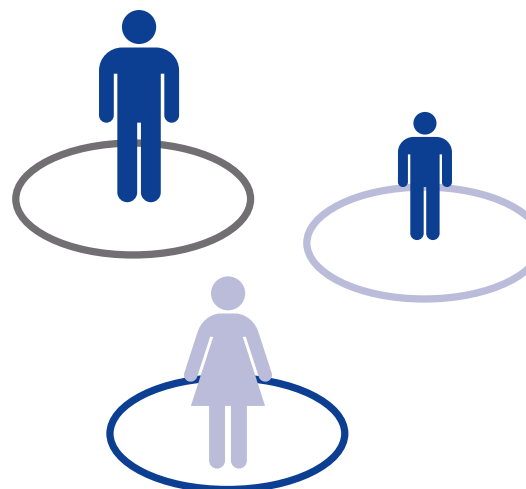
EVITA PICOTEAR ENTRE HORAS

CREA ESPACIOS DIFERENCIADOS

Si convives con más gente intenta que existan lugares donde poder aislarse y otros para estar juntos.

Disfruta de tu compañía en soledad: es bueno estar solos y en silencio para poder conectar con nosotros mismos.

TODOS NECESITAMOS NUESTRO ESPACIO



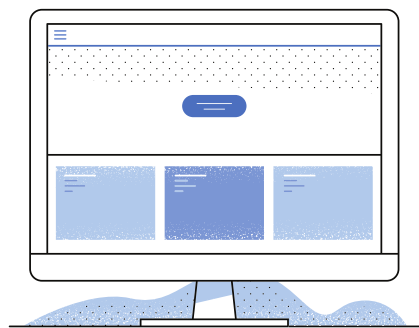
PLANIFICA TUS RUTINAS

ASEO PERSONAL

No vayas todo el día en pijama: Vístete y arréglate igual como harías en una situación normal

Cuida tu aspecto: afeítate, maquíllate, siéntete a gusto contigo mism@

GÚSTATE



TRABAJO EN CASA

Si trabajas desde casa, organiza un espacio y un horario para tu jornada laboral

Fíjate Objetivos y al conseguirlos date algun capricho.

Los niños también deben tener un horario para deberes y tareas escolares

HAZ EJERCICIO

En internet puedes encontrar muchas ideas para cuidar tu cuerpo sin salir de casa: estiramientos, yoga, meditación, pilates, gimnasia...

NO HAY EXCUSA



LIMPIEZA Y ORDEN DEL HOGAR

Procura que tu casa esté lo más agradable y confortable que puedas ya que vamos a pasar muchas horas en ella

TU CASA ES TU REFUGIO

DIVERSIÓN



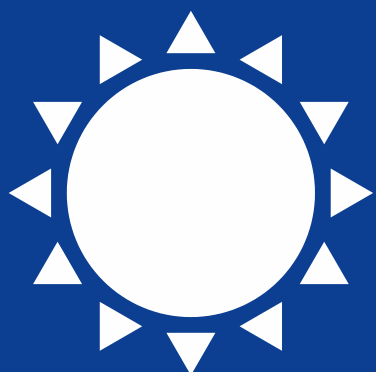
Establece momentos diarios para hacer cosas que te diviertan: escuchar música, bailar, leer, tocar un instrumento, ver películas, jugar en familia, etc.

Recordad momentos agradables para revivir emociones positivas

HORARIOS DE SUEÑO Y DESCANSO

Procura dormir una media de 8 horas diarias respetando tu horario habitual para que no se alteren tus ritmos biológicos.

SI HACES SIESTA QUE NO SUPERE LOS 30 MIN.



TOMA EL SOL

Si tienes la oportunidad, exponte a la luz solar, fundamental para la vida

NOS DA ENERGÍA, VITALIDAD Y ALEGRÍA

MANTENTE POSITIVO Y RECUERDA QUE ESTO PASARÁ

Si necesitas ayuda y/o asesoramiento,
contacta con los Servicios Sociales
llamando al

965882070

¡ESTAMOS A TU SERVICIO!

