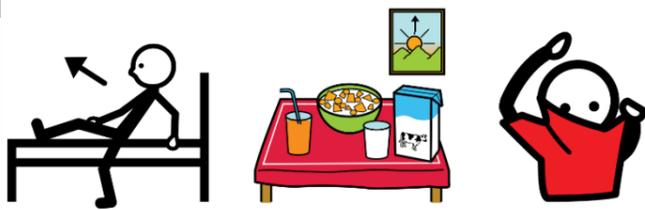


# RECOMENDACIONES PARA LA CUARENTENA DEL CORONAVIRUS – COVID 19

## ESTABLECE RUTINAS BÁSICAS



Levántate, desayuna y vístete como si fueras a trabajar.



Si vas a trabajar en casa, sigue el mismo horario de tu trabajo.



Explica la situación a tus hijos/as



Organiza y acuerda rutinas con ellos/as

## RUTINAS DE AUTOCUIDADO



Mantente activo. Realiza ejercicio físico.



Lleva una alimentación sana.



Cuida los hábitos de sueño.



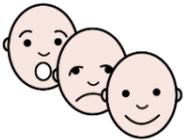
Controla el tiempo dedicado a redes sociales y la información en la televisión



Evita conductas insanas.



Acude al humor.



Reconoce y acepta tus emociones.

## AFRONTAMIENTO POSITIVO: CRISIS COMO OPORTUNIDAD



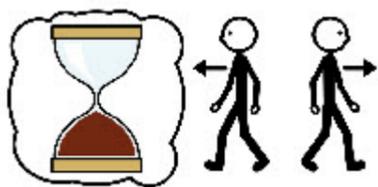
Llama a amistades que hace tiempo que no ves. Utiliza la videollamada.



Llama a tu familia y a personas mayores que puedan sentirse solas.



Aprovecha para realizar cosas pendientes (formación online, espectáculos online gratis, compartir más tiempo con la familia...).



Respetar los espacios diferenciados.



Practica actividades relajantes (meditación, yoga, mindfulness, visualizaciones relajantes).

## CONECTAR Y APRENDER A GESTIONAR EL ABURRIMIENTO (NIÑO/AS HIPERACTIVO/AS)



Recupera valores: solidaridad, empatía, altruismo, cuidado de los otros, relaciones personales.



Aprovecha para realizar actividades en familia: talleres de manualidades, cocina, lectura, música, karaoke, baile...



**SON MOMENTOS PARA CONFIAR: EN LO/AS EXPERTOS/AS, EN LA CIENCIA, EN LOS/AS INVESTIGADORES, SANITARIOS/AS...**



**VAMOS A SALIR DE ESTO Y FORTALECIDOS**

**SI TU NIVEL DE ANSIEDAD ES ALTO ACUDE A UNA PROFESIONAL DE LA PSICOLOGÍA. LA INTERVENCIÓN SE PUEDE REALIZAR POR VÍA TELEMÁTICA.  
COLEGIO OFICIAL DE PSICOLOGÍA DE CEUTA**

