



# TIPS PARA QUE LA CUARENTENA SEA MÁS AMENA

## DISPOSICIÓN

Concéntrate en cosas productivas para que aproveches el momento de encierro en vez de verlo como un suplicio.



## DISTRACCIONES

Puede ser un buen momento para... ordenar tu habitación, cocinar, tejer, hacer manualidades, etc...



## GASTA ENERGIA

Nunca es tarde para aprender yoga por youtube, bailar y/o hacer rutinas de ejercicio.

## MANTEN TUS HORARIOS

Levántate temprano, respeta tus horas de sueño, come a tus horas (y come sano, así tu sistema inmunológico se mantendrá sano).

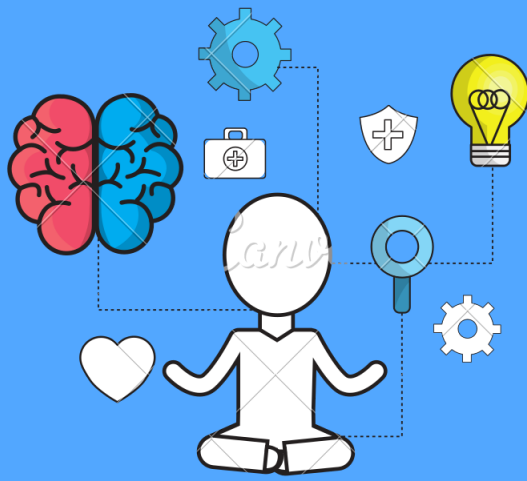
## DUCHATE, VISTETE Y ARREGLATE AUNQUE NO SALGAS

Según estudios preocuparse de tu aspecto personal mantiene y eleva tu amor propio y autoestima.



## INFÓRMATE, PERO NO DEMASIADO. CUIDA TÚ SALUD MENTAL.

Evita sobre informarte eso traerá solo incertidumbre y ansiedad.

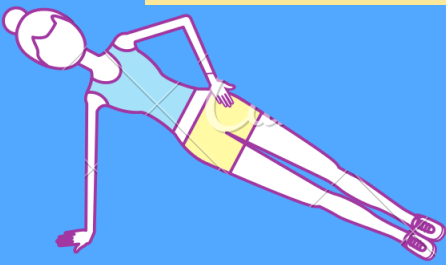


# PRÁCTICA LA HIGIENE MENTAL

MEDITA

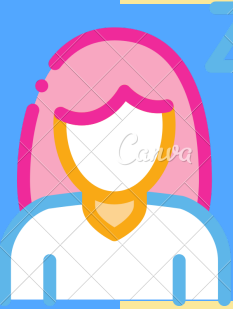


RESTRINGE EL  
CONSUMO DE  
NOTICIAS



HAZ UN POCO DE  
EJERCICIO

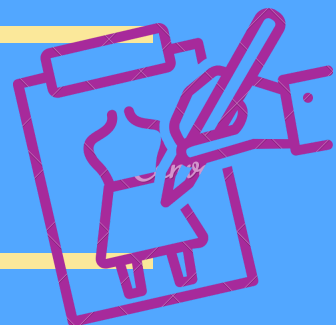
HABLA CON GENTE  
QUE AMAS



INTENTA DORMIR  
BIEN

DISEÑA UNA RUTINA

DIBUJA



Psicóloga Bárbara Campos  
ps.barbaracampos@gmail.com  
Colegio Elena Bettini