

TIPS AUTOCUIDADO EN CUARENTENA

Cuídate tú, cuida a otros, cuidémonos entre todas las personas



rutinas, establece horarios

Puedes organizar un calendario semanal, destacando tiempos de estudio, recreación, sueño, actividad física.

Diseña tu lista de tareas diarias y semanales y tacha lo que vayas terminando.

Alimentación saludable

No olvides tomar desayuno, incluye frutas y verduras en tu dieta, recuerda beber agua. Comida chatarra y dulces ocasionales. Ayuda en casa a preparar los alimentos.



Emociones y creatividad



Disfruta los momentos alegres del día, conéctate con tus emociones positivas. Utiliza tus espacios de recreación y echa a volar la creatividad con dibujos, escribir, construir .

Usa tus manos, eso mejora nuestros estados de ánimo

Poner atención a cómo nos sentimos

Los días parecen ser iguales y hay días que me siento mejor y otros no tanto. Es necesario conversar con una persona de confianza, puedo compartir mis temores, inquietudes, alegría y buenas noticias. Cuando converso con otra persona me ayuda a sentir mejor y de paso puedo establecer buenas relaciones con otros/as.