

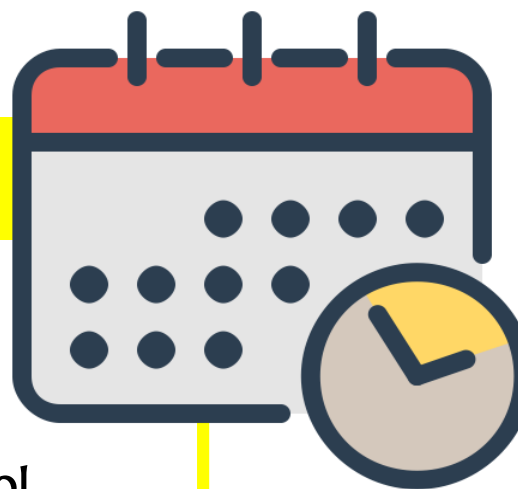
Establece una rutina

Estar en cuarentena y en casa durante tanto tiempo rompió los esquemas de cómo vivías tu día. Por esta razón necesitas establecer un **mínimo de rutinas** que te ayude a organizar el tiempo de trabajo y de ocio, de esta forma mantendrás la mente ocupada y disminuirá la preocupación por la situación mundial del COVID-19.



Construye un HORARIO

- Organizará tu tiempo.
- Te ayudará a priorizar tareas.
- Evitará la sobrecarga de trabajo.
- Aumentará tu sensación de control.
- Fomentará tu autocuidado.



Tareas escolares



Realizar los deberes escolares en tiempo de cuarentena, es una de las tareas que puede resultar más difíciles de hacer, debido a las diversas distracciones que habrán en el entorno.



Limitar el uso del celular y las redes sociales

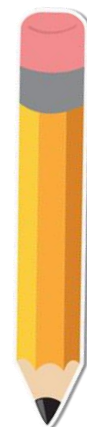
El uso del teléfono es un enemigo declarado del tiempo de estudio.



HACER TAREAS EN CASA



- * Prepara tu lugar de estudio (lugar, material, iluminación)
- * Respeta tu tiempo de estudio (30 mins. y pausas de 6 mins.)
- * Descansa lo suficiente. Pero con hábitos regulares de sueño.
- * Haz una tarea a la vez. Comienza por las actividades que te resulten mas fáciles de hacer.



Potencia hábitos saludables



La incertidumbre de la situación del COVID-19 puede causar miedo, estrés y ansiedad. Generar hábitos saludables te ayudará con el bienestar y autocuidado durante la cuarentena.

LO MAS IMPORTANTE

Reconoce que la situación te preocupa

1. Aliviará la carga.
2. Disminuirá el nivel de tensión.
3. Te dará otros puntos de vista de la situación.

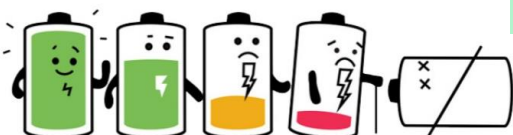
Mantente Activo

Realizar actividades y ejercicios te mantendrán activo físicamente y aumentará tu percepción de control.



Descansa

El cuerpo humano es como una batería de celular, necesita recargarse a diario.



Potencia el contacto social



Mantener el contacto social con amigos, compañeros y familiares durante el tiempo de cuarentena es imprescindible. Sentirte acompañado en esta situación va disminuir tus niveles de tensión y preocupación.



UTILIZA LAS REDES SOCIALES



LLAMA A UN AMIGO

Aprovecha la tecnología como una herramienta de socialización



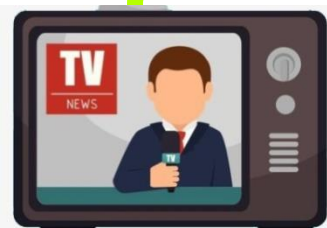
Controla la exposición a las noticias del COVID-19



Estar constantemente durante el día viendo, leyendo y escuchando noticias en relación al coronavirus, afecta el bienestar personal y aumenta la incertidumbre acerca de la situación actual y futura.


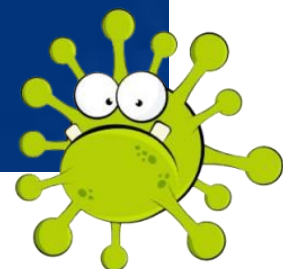


Es igual de malo no querer saber nada, que querer saberlo todo



Una noticia diaria de una fuente confiable es suficiente para estar informado de la situación.

**Aislados hoy,
para que cuando
nos volvamos
a ver no
falte nadie.**



Es momento de adaptarnos a esta nueva situación.

Recuerda que la cuarentena es una situación temporal.

Permanecer en cuarentena nos beneficia a todos.



 **EN
CASA**
Dupla psicosocial

