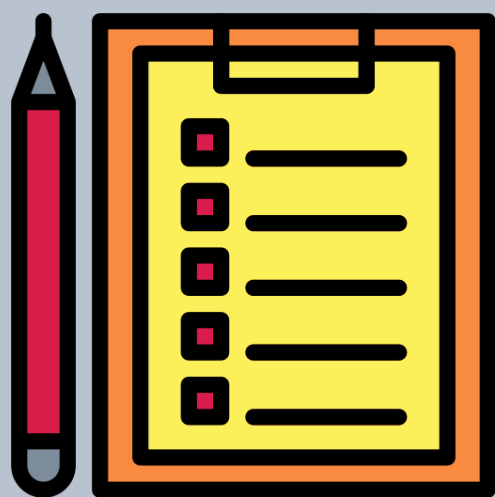


AISLAMIENTO RECOMENDACIONES

Para hacer frente al aislamiento y sus dificultades sigue estas indicaciones:

ACTIVIDADES DIARIAS

Realizar diariamente actividades que favorezcan, aunque sea por un momento, el tener una experiencia emocional agradable, lo cual ayudará a tener una actitud positiva.



LISTADO DE ACTIVIDADES QUE NOS AGRADAN

Realizar un listado de las actividades que nos agradan y hacer al menos una cada día; puedes recordar actividades del pasado que te agradaba realizar.

SUGERENCIAS DE ACTIVIDADES A REALIZAR:

- Juegos de mesa
- Descargar imágenes para colorear
- Hacer estiramientos
- Establecer una rutina de ejercicios en casa
- Escuchar música (videos, conciertos)
- Visitar museos On line
- Ver películas - series
- Arreglar cosas de la casa o la habitación
- Organizar ropa o accesorios
- Organizar libros
- Organizar archivos de la computadora
- Cocinar - Probar nuevas recetas
- Escribir
- Comer algo agradable que te guste
- Contactar a alguien con quien no hayas hablado hace tiempo



SI ERES POSITIVO DE COVID - 19: RECUERDA SEGUIR TODAS LAS INDICACIONES MÉDICAS PARA UNA PRONTA RECUPERACIÓN.